



A.H. BRAFMAN

Mă poți ajuta?

Un ghid pentru părinți

PP
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

TREI



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI**

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Mă poți ajuta?

Un ghid pentru părinți

A.H. BRAFMAN

Traducere din limba engleză de
Maria-Cristina Bundă

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Sofia Manuela Nicolae

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: www.istockphoto.com / ©amphotora

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriela Anghel

CORECTURĂ:

Irina Botezatu
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BRAFMAN, A. H.

Mă poți ajuta?: un ghid pentru părinți / A.H. Brafman; trad. din lb.
engleză de Maria-Cristina Bundă. - București: Editura Trei, 2021
ISBN 978-606-40-1187-9

I. Bundă, Maria-Cristina (trad.)

159.9

Titlul original: Can You Help Me?

Autor: AH Brafman

Copyright © 2004 by AH Brafman

All Rights Reserved

Authorized translation from the English language edition published by
Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

© Editura Trei, 2021

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

**Lui Miriam, cu mulțumiri pentru
inspirație și sprijin**

CUPRINS

<i>Introducere</i>	15
--------------------	----

COPILUL

1. Zile timpurii, obiceiuri timpurii	19
De ce este importantă rutina pentru sugari?	19
Este posibil să „bebelușiți” prea mult un copil?	
Afecțiunea poate deveni o piedică?	23
Ar trebui să-mi las copilul să greșească, apoi să repar lucrurile?	28
Mi s-a spus că ar trebui să mă pun în pielea copilului meu: ce înseamnă asta și cum o fac?	32
Cum îmi pot asculta corect copilul și auzi ceea ce spune cu adevărat?	38
Cât de important este „timpul de calitate“?	
Cum pot favoriza intimitatea fără a-mi face copilul „să șadă și să vorbească“?	40
Când „a face concesii” devine „răsfăț” sau „nepotrivit“?	44
Cum îmi pot disciplina copilul fără să folosesc pedeapsa fizică?	50

	Ce înseamnă pentru copil pedeapsa fizică?	56
	Este mai bine să-i trimiteți pe copii la grădiniță sau să îi îngrijiți acasă?	61
2.	Testarea propriilor aripi	66
	Cum pot să-mi ajut copilul să devină independent?	66
	Când trebuie un copil să înceapă să fie independent?	69
	Ce voi spune sau voi face eu îmi va ajuta copilul să învețe să devină o persoană independentă?	
	Sau o va considera doar ca pe o intruziune?	74
	Când este un copil „prea bun“?	80
	Când este un copil „prea obraznic“?	83
	Cum pot spune ce îl supără pe copilul meu?	
	Ar putea fi depresie?	86
	Fiica mea își roade unghiile și părul: cum o pot determina să nu mai facă asta?	90
	Fiul meu se joacă cu organele sale genitale; acasă nu mă deranjează asta, dar este jenant în public: ce să fac?	94
3.	Frații și colegii	98
	Rivalitatea față de ceilalți frați este normală?	
	Ce se întâmplă atunci când devine inadecvată sau excesivă? Cum poate fi ceva corect față de ambii săi copii?	98

De ce fiul meu o mușcă pe sora lui cea mare, deși, de obicei, se joacă fericiți împreună?	
Cum pot opri asta?	102
Un copil are nevoi speciale, celălalt este „normal“: cum pot gestiona părinții această situație?	104
Părinții au favoriți? De ce? Este corect?	108
Copilului meu îi este greu să-și facă prieteni: pot face ceva în acest sens?	111
Copilul meu este hărțuit: cum îl pot ajuta?	115
Copilul meu a fost acuzat de hărțuire: ce ar trebui să fac?	118

PĂRINȚII

4. Stima de sine, conflictul, stilul de viață	125
Cum afectează stima de sine a părinților relația acestora cu copilul lor?	125
Partenerul meu și cu mine ne certăm des: ce efect va avea acest lucru asupra copilului nostru?	129
Cum își pot gestiona părinții ideile lor opuse cu privire la creșterea copiilor?	132
Ce se întâmplă când un părinte subminează autoritatea celuilalt? Cum poate fi schimbat acest model?	137
De ce n-ar trebui să mă îndoiesc, să-l denigrez sau să mă plâng de partenerul meu (actual sau fost) față de copilul nostru?	142

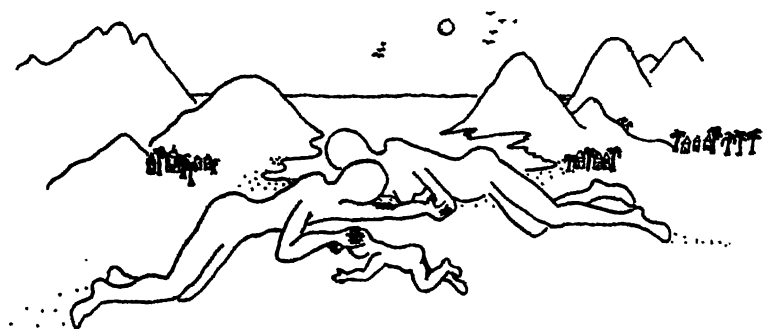
Relațiile defectuoase în familii se pot repeta din generație în generație: cum se poate întrerupe acest ciclu?	146
Ce efect are asupra copilului faptul că ambii părinți sunt de același sex?	150
5. Vinovăție, sinceritate	154
Mă aflu într-un vârtej egocentric de autoînvinovățire cu privire la modul în care îmi tratez copilul: cum pot să ies de acolo și să mă concentrez din nou asupra copilului meu?	154
Este normal ca părinții să se simtă vinovați atunci când copilul lor are o dizabilitate: cum îl afectează pe copil această vinovăție?	159
De ce părinții își blamează sau își etichetează copilul atunci când acesta este bolnav, se comportă urât sau greșește, mai degrabă decât să se ocupe de ceea ce acesta încearcă să transmită?	163
Cum vă cereți iertare unui copil când greșiți? Și ce se întâmplă dacă soțul/soția dumneavoastră greșește și refuză să-și ceară scuze?	166
Nu-mi plac prietenii copilului meu și simt că l-ar putea atrage pe căi greșite: cum ar trebui să reacționez?	171

Copiii mei adoră să se joace cu mine, dar până la urmă mă plictisesc: le fac rău dacă refuz să mă mai joc cu ei?	173
Nu îmi place copilul meu: este nefiresc?	178

6. A avea nevoie de ajutor, a cere ajutor 181

Cum voi ști când eu și copilul meu vom avea nevoie de ajutor din exterior?	181
Copilul meu are nevoie de ajutor, dar sunt îngrijorat — și dacă este „etichetat”? Ce ar trebui să fac? Ce altceva i-ar putea împiedica pe părinți să poată solicita ajutor?	186
Copilul meu are nevoie de ajutor: către cine ar trebui să mă îndrept? Către familie? Către biserică? Către școală? Către medic? Către psihiatru?	190
Atunci când copilul meu are nevoie de ajutor din exterior sau are probleme, cum să gestionez relația cu specialiștii pe care va trebui să-i consult?	192

Mulțumiri 199



„Un port sigur“, de Miriam Speers

Introducere

Există atât de multe cărți disponibile care le spun părinților cum își pot crește copiii, încât apare întrebarea: de ce o alta? Vreau să consider că textul prezent oferă două caracteristici care îl plasează într-o minoritate a cărților găsite în librării. În primul rând, mai degrabă încearcă să se concentreze pe situații în felul în care acestea sunt percepute de către copil decât pe viziunea obișnuită a observatorului asupra comportamentului copilului. În al doilea rând, oferă doar un număr minim de răspunsuri. În schimb, am încercat să abordez fiecare întrebare în așa fel încât să ofer diverse soluții posibile și să le las părinților alegerea finală a răspunsului. Această abordare se datorează faptului că am ajuns să consider că găsirea unui răspuns la o problemă este mult mai ușoară atunci când se înțelege care sunt aspectele relevante implicate. Deoarece nu există doi copii complet egali, iar circumstanțele în care părinții își cresc fiecare copil se schimbă mereu, consider că un străin nu poate oferi sfaturi valide decât dacă, într-adevăr, întâlnește acea pereche particulară de părinți și copii. Prin urmare, intenția mea a fost mai degrabă de a vă stimula gândirea decât de a vă oferi răspunsuri care, oricât de plauzibile ar fi, s-ar putea să nu aibă nicio relevanță pentru problemele particulare ale fiecărui cititor.

În activitatea mea clinică, atât cu copiii, cât și cu părinții, am constatat adeseori că părinții simt foarte ușor că sunt trași la răspundere pentru dificultățile pe care le au copiii lor. Majoritatea părinților tind deja să se blameze pentru problemele copiilor lor, dar această situație devine mult mai dureroasă atunci când specialistul pare să confirme aceste anxietăți. Am recunoscut, în

multe rânduri, că felul în care m-am exprimat era susceptibil la astfel de interpretări și am încercat apoi, din răspuțeri, să corectez această impresie. Abordarea mea clinică fundamentală constă în convingerea fermă că părinții tind să fie cea mai bună sursă de ajutor pentru copilul lor. Bineînțeles că există mulți copii care au un element constituțional care îi predispune la probleme de dezvoltare, iar acești copii au nevoie și merită ajutor profesional specializat. Dar, fie că o problemă este înăscută sau este rezultatul interacțiunii dintre copil și părinții săi, conviețuirea lor duce la dezvoltarea unui cerc vicios în care cuvintele și atitudinile copilului și ale părinților le confirmă, în mod repetat, ideile preconcepute. Cu alte cuvinte, până când părinții și copilul ajung să consulte un specialist, aceștia trăiesc într-un cerc vicios care se autoperpetuează, unde este, practic, imposibil să se decidă care dintre ei când și cum a inițiat acel model de interacțiune. De aceea consider că este foarte important să îi ajut pe părinți să înțeleagă cum pot contribui la întreruperea acestui cerc vicios — adică, îi văd ca pe o sursă prețioasă de ajutor pentru copil.

Răspunsurile oferite unora dintre întrebările din carte sunt abordate ca și cum ar fi adresate persoanei vizate în titlul respectivei întrebări. Altor li se răspunde ca și cum subiectul respectiv ar fi discutat în termeni generali. Sper că acest lucru nu-i va cauza confuzie cititorului. Un alt aspect care trebuie explicat este folosirea pronumelor masculine atunci când mă refer la copii în general, rezervând femininul „ea” acelor ocazii în care în mod explicit este implicată o fată. Utilizarea prea des a formulării „el sau ea” devine nepotrivită, așa că am folosit această abordare doar atunci când claritatea o cerea. În încheiere, în conformitate cu predecesorii mei psihanalisti, tind să mă refer la „mamă” atunci când, strict vorbind, ar trebui să folosesc „părinți”. Am încercat să evit confuzia cu privire la acest detaliu de stil, iar în acest sens îmi cer scuze pentru orice lipsă de claritate.

COPILUL

1

Zile timpurii, obiceiuri timpurii

DE CE ESTE IMPORTANTĂ RUTINA PENTRU SUGARI?

Îmi amintesc odată când i-am spus unui medic pediatru că o anumită mamă trata plânsul sugarului său foarte mic într-o manieră greșită. Zâmbind ușor, m-a liniștit: „Nu vă faceți griji, bebelușul o va învăța...” Ceea ce a vrut să spună a fost că, oricât de mici și fragili ar arăta, majoritatea sugarilor sunt robuști și destul de hotărâți să comunice lumii nevoile pe care le au. Dar comunicarea nevoilor nu este suficientă: părinții sunt cei care trebuie să ia deciziile care vor asigura supraviețuirea sugarului lor și care îl vor transforma în „copilul lor”. Deoarece ei înșiși au dreptul la viața lor privată, se ridică problema rutinei. În cele din urmă, de rutină beneficiază atât sugarul, cât și părinții acestuia.

Prin rutină sugarii dobândesc învățarea necesară dezvoltării lor psihice și fizice. Această dezvoltare va fi, bineînțeles, influențată de caracteristicile afective și fizice înnăscute ale celui sugar individual — și aici ne aflăm în beznă: doar cu trecerea timpului vom putea descoperi nevoile și abilitățile reale ale sugarului. Cu toate acestea, putem obține o imagine mult mai clară dacă ne concentrăm asupra mediului copilului, deoarece acesta se

află sub influența părinților și ei vor putea să-și exprime propriile idei despre cum ar trebui să fie crescut copilul lor. Unii părinți sunt destul de metodici, alții, mai puțin, mamele care lucrează au constrângeri pe care nu le pot schimba, iar unii părinți își dedică tot timpul copiilor. Dacă toate mamele și tații și-ar acorda dreptul să aibă o viață privată, și-ar putea găsi „îndatoririle“ parentale mai ușor de gestionat!

Grija pentru sugari — în special pentru un nou-născut — este întotdeauna o provocare formidabilă, dar nu devine mai ușoară prin miturile, sfaturile și recomandările cu care sunt bombardati părinții, în special mama. Acestea îi pot da unui părinte sentimentul că o anumită rutină este imperativă sau recomandabilă, sau crudă, în funcție de expertul care a făcut recomandarea: „Sugarii ar trebui să fie hrăniți la fiecare trei ore, iar noaptea să li se refuze mâncarea“. „Nu-l lăsați niciodată pe bebeluș să doarmă în dormitorul dumneavoastră.“... „Bebelușii care plâng vor învăța în curând că nu are rost să plângă doar dacă sunt lăsați singuri.“ La începutul secolului trecut, un celebru medic britanic, Frederick Truby King, a propus o metodă de creștere și educare ce se baza pe presupunerea că bebelușii erau complet maleabili: părinților li s-a spus că, atât timp cât erau suficient de fermi și de hotărâți, sugarii lor se vor transforma în copii bine adaptați, organizați și metodici. Câteva decenii mai târziu a apărut exact recomandarea opusă: mamele au fost îndemnate să le dea bebelușilor libertatea de a-și găsi propriile ritmuri și astfel a apărut noțiunea de „hrănire la cerere“. Dar multe mame nu-i aveau în peisaj doar pe specialiști, ci și pe propria lor mamă (și pe cea a partenerului). Desigur, aceasta este întotdeauna o binecuvântare, dar în zilele noastre mai degrabă a devenit o raritate din cauza migrațiilor și mobilității mai mari. În același timp, fiecare bunică va avea propriul său set de idei preconcepute, iar unele mame pot trăi stări conflictuale considerabile atunci când încearcă să împace cuvintele (presupusei) înțelepciuni materne cu sfaturile profesioniste

(presupus bine întemeiate, științifice), asta fără a lua în calcul propriile lor idei.

Concentrându-mă pe nevoile bebelușului, urmăresc ideea conform căreia, datorită modului în care corpurile noastre sunt ca o „șesătură” neurologică, avem tendința de a forma modele care să se autoperpetueze. De obicei, pentru a ilustra acest lucru, fac apel la două exemple: unul este modul în care vă veți trezi mereu în timpul nopții la ora exactă la care v-ați trezit în noaptea precedentă când, în mod excepțional, a trebuit să mergeți la toaletă; altul este modelul pe care majoritatea oamenilor îl dobândesc pentru a merge la toaletă în același timp în fiecare zi.

Știm că bebelușii normali vor dezvolta modele de comportament care provin atât din înzestrarea lor înăscută, cât și din mediul la care sunt expuși — și anume influențele atât din interiorul, cât și din exteriorul familiei. Poate că este imposibil să se stabilească în ce măsură determină fiecare dintre acești factori modul în care crește un anumit copil. Bebelușilor le va fi foame, deoarece corpurile lor necesită hrană, dar fiecare bebeluș va exprima această senzație de foame în felul său propriu. În mod evident, plânsul este privit ca mijlocul tipic prin care foamea este comunicată lumii. Însă sugarul are un repertoriu foarte limitat de modalități prin care își poate exprima sentimentul de disconfort și/sau nevoie. În literatura științifică există multe discuții care dezbate dacă plânsul bebelușului este un mijloc de comunicare, dar prefer să îl văd ca pe expresia unei stări fizice și/sau afective. Într-adevăr, dacă cineva răspunde la plâns, bebelușul poate (mai repede sau mai încet) să învețe ce răspuns produce acel plâns: aici, putem vorbi despre o comunicare. Dacă totuși ne concentrăm pe un punct de dezvoltare timpuriu, primitiv, atunci plânsul bebelușului trebuie privit ca o manifestare fiziologică, la fel de semnificativă precum mișcarea membrelor sale. Acest aspect este relevant, deoarece va plânge când îi va fi foame și va plânge atunci când va exista durere, la fel cum va plânge atunci când nu va putea respira normal.

Din perspectiva părinților, imaginea este diferit dramatică. Plânsul produce imediat reacția: „Ce vrea bebelușul? Ce pot face pentru a-l calma?” Vom găsi o gamă foarte variată de reacții la plânsul bebelușului. Unele mame susțin că pot distinge între plânsul care înseamnă foame și plânsul care indică alte nevoi pe care bebelușul încearcă să le exprime. Majoritatea mamelor vor răspunde la plânsul unui sugar oferindu-i sânul. Dacă bebelușul nu va înceta să plângă, unele mame vor încerca să-l ridice și să se plimbe în jurul camerei, altele vor verifica scutecul, iar altele vor simți o creștere a anxietății. Poate fi deranjant pentru un observator să vadă acest ultim tip de mamă, deoarece anxietatea ei tinde să stârnească și mai mult plânsul copilului. Anxietatea mamei tinde să apară atunci când ea simte că încercarea sa de a-și ajuta bebelușul nu a funcționat, încercare pe care o resimte ca pe un eșec personal. Neajutorarea și vinovăția sunt emoții care distrug sufletul și care interferează cu capacitatea mamei de a gestiona situația. Prin urmare, norocoasă este mama care consideră că plânsul continuu al bebelușului după ce a fost hrănit este doar un indicator că acesta are de ceva nevoie sau vrea altceva.

În ceea ce privește rutina, aspectul crucial constă în capacitatea de a evalua și de a analiza situația în cazul în care sugarul nu răspunde în conformitate cu așteptările părinților. Dacă, pe măsură ce trece timpul, devine evident că părinții nu pot găsi o modalitate de a face față solicitărilor sugarului lor, nu putem decât să sperăm că vor realiza că nevoile copilului nu sunt satisfăcute și, în consecință, vor căuta ajutor. Este extrem de dureros să întâlnim un părinte care trăiește un sentiment copleșitor de eșec, deoarece bebelușul nu încetează să plângă — în cele mai multe cazuri, sugarul este cel care are o problemă, nu părintele. În loc să luptați împotriva vinovăției și a sentimentului de eșec, este mult mai bine să apelați la un asistent bun la domiciliu, la medicul de familie sau la un pediatru.

ESTE POSIBIL SĂ „BEBELUȘIȚI“ PREA MULT UN COPIL? AFECȚIUNEA POATE DEVENI O PIEDICĂ?

Consider că, mai întâi, este important să stabilim cine evaluează un anumit comportament ca „bebelușală”: Copilul? Dumneavoastră? Partenerul dumneavoastră?

Permiteți-mi să vă spun două povești care ar putea fi pertinente. În urmă cu mulți ani, am văzut o doamnă care se plângea de depresie și de un sentiment general de inutilitate în ceea ce privește viața. A avut patru copii și o căsnicie fericită. Am vorbit despre istoria ei personală și despre cât de bine și-a crescut copiii. Avea 42 de ani, ceea ce pe vremea când ne întâlneam era considerat departe de a fi o vârstă tânără pentru o femeie. Se simțise deprimată în câteva momente din viața ei, iar această ocazie nu părea să indice niciun eveniment care i-ar fi putut declanșa astfel de sentimente. Totuși, am observat brusc că cei patru copii ai ei se născuseră la intervale de 5 ani, iar cel mai mic avea acum aproape cinci ani. Când i-am atras atenția asupra acestui lucru, a început să plângă și am putut apoi să ne gândim că, din moment ce fiecare dintre copiii ei a început să urmeze școala primară atunci când împlinea vârsta de 5 ani, acum a simțit că viața ei nu mai avea niciun sens.

Câteva ani mai târziu, am fost implicat într-o cercetare cu privire la nașteri, atât la domiciliu, cât și în spital. Pe măsură ce am intervievat o serie de femei însărcinate, m-am gândit să formulez o întrebare pe care colegii mei au considerat-o destul de absurdă: „Când bebelușul cu care sunteți însărcinată a devenit pentru prima dată copil?” Am întâlnit cu toții femei care știau că sunt însărcinate, dar care au fost convinse că purtau un bebeluș doar atunci când au simțit primele mișcări fetale. Însă am fost destul de surprinși de numărul de răspunsuri diferite pe care le-am primit la această întrebare! Unele mame au declarat foarte ferm că au avut un bebeluș din momentul în care

nu au mai apărut următoarea menstruație și am întâlnit unele mame care au susținut că *știau* că poartă un copil în pântece încă din dimineața de după actul sexual. Cu toate acestea, altele au spus că acest sentiment de a fi mama unui bebeluș ar apărea doar după nașterea bebelușului. După ce am descoperit astfel de variații, această întrebare a fost pusă și altor mame văzute în contexte diferite și a devenit evident că multe femei știu cu precizie cu ce vârste ale copiilor lor se simt cel mai confortabil. Oricât de banal ar părea, poate fi destul de uimitor să observăm modul în care astfel de sentimente pot afecta maternajul unei femei față de copiii săi.

Majoritatea părinților — poate *toți* părinții — vor susține că nu fac diferențe între copiii lor și că toți sunt „tratați în mod egal”. Dar acest lucru este puțin probabil, nu în sensul unei minciuni deliberate, ci, mai degrabă, deoarece sentimentele noastre față de fiecare dintre copiii noștri implică un număr enorm de factori, cei mai mulți dintre ei funcționând la nivel inconștient. Aceasta nu este o chestiune despre alegerea copilului care va fi favorizat și a copilului care va fi ignorat. Poate că ar trebui să menționez câteva exemple. O femeie al cărei tată moare cu ceva timp înainte de naștere poate să-și numească fiul după numele tatăl ei și să îl vadă pe copil ca pe o nouă versiune a părintelui iubit pe care l-a pierdut. Un alt copil, născut după o sarcină pierdută, poate fi văzut ca un înlocuitor. Un copil născut prematur îi poate determina pe părinții săi să dezvolte un tipar de protecție ridicată, în ciuda tuturor asigurărilor pe care medicii le pot oferi. Aceeași situație poate apărea atunci când un copil necesită o intervenție chirurgicală majoră în primele luni sau în primii ani de viață. Destul de des, dacă unul dintre părinți pleacă sau moare, celălalt părinte poate încerca să compenseze lipsa acelui părinte pierdut, tratându-și copilul în moduri care pot fi văzute și/sau simțite ca fiind hiperprotective.

În practică, cei mai mulți părinți nu vor dori — de fapt, vor fi incapabili — să exprime în cuvinte ce înseamnă pentru ei

fiecare copil. Dar chiar această semnificație particulară este cea care explică termenul „bebelușală”. Partenerul dumneavoastră poate protesta, mai încet sau mai zgomotos, și vă poate acuza că vă lăsați copilul „să scape nepedepsit pentru ce a făcut”, că îl protejați excesiv și îl „bebelușiți”, dar există șanse ca în fiecare astfel de situație să spuneți că partenerul dumneavoastră este cel nerezonabil sau rigid, ori cu așteptări prea mari din partea copilului. În mod similar, copilul dumneavoastră poate protesta că nu îl lăsați să facă acele lucruri care le sunt permise tuturor colegilor săi, iar în cazul în care îl considerați totuși vulnerabil sau în vreun fel fragil, este foarte puțin probabil să interpretați cuvintele copilului ca pe niște indicii pentru a-i evalua abilitățile reale.

Acest model poate fi văzut cel mai ușor la acei copii care dezvoltă o boală precum astmul, diabetul, epilepsia sau un alt tip de sensibilitate specială la agenții interni sau din mediu. Cum am putea cere ca un părinte să-și „trateze copilul în mod normal” atunci când este atât de dificil, dacă nu chiar imposibil, să apreciem cât de mult ar trebui să-l protejeze pe copil sau când să înceteze această protecție?

Cu alte cuvinte, a-i oferi copilului exact acea doză de afecțiune care este complet corespunzătoare vârstei sale și care se potrivește perfect cu perspectiva partenerului despre ceea ce înseamnă îngrijire „adekvată” este un ideal practic imposibil de realizat. Și puteți vedea cât de infinit mai complicată devine această problemă atunci când noi (în cele din urmă!) aducem în ecuație și personalitatea copilului dumneavoastră. La momentul în care apare dilema „îl bebelușesc prea mult?”, este sigur — chiar dacă realizați sau nu — că sunteți implicată într-un model de relații în care poate fi imposibil să mai discernem care este cauza și care este efectul. Puteți considera că presupusa „bebelușală” este din vina dumneavoastră, însă, cu siguranță, altcineva vă va spune că totuși copilul este cel care vă „manipulează” pentru a obține acea „bebelușire”. Teoretic, există un moment precis când acest model

a fost stabilit din cauza unor circumstanțe particulare care l-au justificat; în practică, atunci când această problemă va fi luată în considerare, acele motive s-au pierdut de mult în negura trecutului.

Am enumerat mai sus o serie de evenimente și circumstanțe destul de dramatice care pot produce suferință crescută și, prin urmare, unul sau mai multe răspunsuri neobișnuite în perechea părinte-copil. Dar, chiar și în viața mai obișnuită, care se desfășoară în mod normal, putem găsi situații care duc la modelul de „bebelușală”. Uneori, o ceartă între părinți poate duce la situația în care copilului i se permite să doarmă în patul părinților, iar asta se poate transforma, în timp, într-un obicei. Sau atunci când copilul are o temperatură ridicată, drept care un părinte doarme în patul copilului, se poate ajunge la proteste din partea acestuia atunci când părintele dorește să se întoarcă în propriul său pat. Puteți întâlni un copil care refuză să mănânce anumite alimente dacă nu sunt pasate, apoi, fără a fi luată nicio decizie specifică, vă treziți într-o zi că toată mâncarea acelui copil este pasată înainte de a fi pusă pe masă. Un copil antrenat cu mersul la toaletă poate avea într-o zi un „accident” și, cumva, acel scutec unic poate deveni, din nou, o piesă obligatorie a îmbrăcămînții sale. Apoi mai există și copilul care nu poate renunța la plușul său ori copilul care are dureri de burtă atunci când este timpul să meargă la creșă sau la școală și așa mai departe.

Impresia pe care mi-am format-o pe parcursul activității mele este că există o anumită ocazie în care copilul are nevoie de o reasigurare specială, ceva care se îndepărtează de ritualul său zilnic, obișnuit. A doua zi, copilul poate fi neliniștit la gândul că „același lucru” se va întâmpla din nou. Atunci pare să fie foarte important dacă părintele se simte în aceeași măsură neliniștit și decide să îi ofere copilului „prezumția de nevinovăție” sau dacă, în schimb, părintele își asigură ferm copilul că anxietatea lui este nepotrivită și îi cere acestuia revenirea la modelul obișnuit, de

mai înainte. Care este explicația? Consider că este foarte simplă: reacția părinților de a „ceda“ îl convinge pe copil că anxietatea sa este pe deplin justificată. Dacă această secvență este repetată, copilul poate chiar să fie convins că acel comportament inițial — care a fost probabil o reacție la propria sa frică și anxietate — este, de fapt, ceea ce părintele său așteaptă de la el.

S-ar putea să considerați că această explicație este artificială sau forțată, dar am observat că de nenumărate ori acesta este cazul atunci când am întâlnit copii fobici. Permiteți-mi, vă rog, o doză de umor negru: copiii care sunt hrăniți exclusiv cu mâncare organică s-ar putea simți grav bolnavi în situația în care sunt hrăniți, în casa unui prieten, dintr-odată cu alimente obișnuite. Motivul care stă la baza acestui fapt este că toți copiii interpretează modul în care sunt tratați și se comportă în consecință, însă pot realiza această înțelegere doar pe baza capacității lor, care ține de vârstă.

Pe scurt, „bebelușirea“ sau oferirea de afecțiune „normală“ se află, în esență, în ochii privitorului. Odată ce ajungeți să formulați această întrebare, vă sugerez să ignorați pe oricine vă adresează criticile respective, să încercați să alegeți câteva cazuri de „bebelușire“ și să analizați aceste cazuri cu atenție. Încercați să luați în considerare modul în care l-ați trata pe un alt copil, aflat în aceleași circumstanțe, apoi încercați să vă amintiți cum v-au tratat părinții dumneavoastră atunci când ați fost în aceeași poziție în copilăria dumneavoastră. Numai dumneavoastră puteți obține o a doua perspectivă concludentă asupra tiparului și sperăm să descoperiți dacă se întâmplă „bebelușirea“. Dacă totuși concluzionați că există, atunci următoarea provocare este să descoperiți de ce a apărut acea „bebelușire“. În acest moment merită să ne amintim că este o dorință universală a părinților ca propriii copii să „crească“ și să le ofere părinților mai multă libertate, așa că „bebelușirea“ ar sugera că, pe undeva, s-a exacerat.

AR TREBUI SĂ-MI LAS COPILUL SĂ GREȘEASCĂ, APOI SĂ REPAR LUCRURILE?

Aceasta este o întrebare destul de ambiguă. Dacă un copil „face o greșală”, „să repar apoi lucrurile” s-ar putea referi la rana sau la problema concretă care ar putea rezulta de acolo ori la sentimentul său de rușine ori de vinovăție de a fi făcut ceva care a dus la o consecință nedorită. Dar s-ar putea referi și la „implementarea” consecințelor — de exemplu, dacă ar trebui să eliminați banii de buzunar ai copilului pentru a acoperi costurile reparației unei piese de mobilier deteriorate. Uneori, astfel de situații sunt complicate de posibilitatea ca și părintele să se simtă vinovat pentru că i-a permis copilului să se angajeze într-o activitate de care, prin prisma vârstei sale, ar fi trebuit să fie protejat.

Aș prefera să mă gândesc la această întrebare în termeni de „învățare din greșeli”, deoarece acest lucru ne permite cumva mai mult spațiu de manevră și totuși, sper, nu se abate de la ideea formulării inițiale. Aspectul esențial în ambele cazuri constă în diferența dintre o greșală comisă din ignoranță de către un copil și, o alta, cea făcută de către un copil care este familiarizat cu modul corect de a face respectivul lucru. Haideți să le tratăm pe rând.

Prin definiție, un copil învață în permanență ceva nou. Vor exista multe ocazii în care adulții vor fi pe deplin convingși că un copil *știe* ce să facă într-o anumită situație, în timp ce copilul ar fi putut fi indus în eroare de unele detalii neașteptate pe care el le-a considerat importante. Modul în care tratăm astfel de situații depinde total de modul în-care *noi*, adulții, ne simțim în momentul respectiv. Dacă suntem într-o dispoziție bună, îi vom oferi copilului prezumția de nevinovăție, în timp ce, dacă se întâmplă într-un moment în care suntem deja încordați și frustrați, pare că se dezlănțuie iadul. Cu siguranță, în mod ideal, înainte de a-

acuză pe copil, ar trebui să investigăm de ce s-a comportat în acel mod „greșit”: un standard al perfecțiunii.

În ceea ce privește „ignoranța”, am propria mea filosofie. Mulți copii nu reușesc să învețe o multitudine de lucruri obișnuite, deoarece părinții vor să îi protejeze de suferință. Exemplul meu preferat este cel referitor la problema prizelor și a ștecherelor. În Anglia, practic fiecare priză are un comutator de siguranță care trebuie să fie pornit înainte ca priza să fie activă, dar acest lucru nu este valabil în majoritatea celorlalte țări. Consider că este important ca fiecare copil să învețe cum să se descurce cu prizele din casă, cu sau fără întrerupătoare: a ști cum să evite pericolul este infinit mai bine decât a fi expuși riscului unui accident din cauza lipsei cunoașterii. Este imposibilă enumerarea tuturor pericolelor similare, dar, în opinia mea, factorul important în aceste lecții din viața obișnuită, de zi cu zi, constă în concepția fiecărui părinte despre ceea ce constituie pericolul. Nu văd niciun rost în a-l îndemna pur și simplu pe un părinte să-și învețe copilul cum să se descurce cu acele găuri amuzante din peretele în care este prins aspiratorul. Dacă părinții încep această lecție într-o stare mentală anxioasă, copilul este pus în postura de a simți această anxietate și, indiferent de cuvintele sau gesturile utilizate, copilul va reacționa la această anxietate.

În urmă cu câțiva ani, psihologii au efectuat o cercetare extraordinar de interesantă. Au construit o masă cu un blat de sticlă groasă, deasupra unei podele cu model. La o anumită distanță, modelul se termina și, deși podeaua și blatul de sticlă continuau, privit de deasupra, crea impresia unei prăpăstii. Bebelușii în vârstă de câteva luni au fost puși pe această suprafață, în timp ce mamele lor stăteau la celălalt capăt („al prăpastiei”). Bebelușii se târau către mamă, dar, odată ce ajungeau la sfârșitul modelului, se uitau în sus, la fața acesteia. Dacă mama avea o față îngrijorată, bebelușii se opreau imediat și chiar se târau înapoi. Dar dacă mama le zâmbea încurajator, ei continuau să se târască mai departe!

Întotdeauna am simțit că acest experiment este un exemplu minunat al modului în care copiii învață cum să facă față provocărilor necunoscutului. Consider că această abordare este valabilă pentru copiii de orice vârstă. Învățăm nu numai din cuvinte și/sau din gesturi, ci și din încărcătura afectivă cu care este transmisă lecția. Copilul va percepe și interpreta întotdeauna situațiile noi în conformitate cu experiențele sale anterioare, cu concepțiile și cu abilitățile sale: cu cât copilul este mai mare, cu atât sunt mai largi și mai profunde aceste urme mnezice. Și, desigur, relația dintre copilul și adultul în cauză este un factor dintre cei mai importanți. Modul în care un copil învață cum să traverseze strada ar putea fi un exemplu. Depinde de adult să-i explice importanța urmăririi traficului și așteptarea unui timp sigur pentru a traversa, dar nivelul de teamă pe care copilul îl asociază cu această acțiune va depinde mult mai mult de nuanțele atașate modului în care este dată lecția. Cu toate acestea, indiferent de ceea ce spune sau face un adult, întotdeauna va exista un copil care se avântă să traverseze orbește și un altul care decide să „îndrăznească” indiferent ce pericole ar putea exista și încă un altul care, la gândul de a traversa o stradă, devine copleșit de panică.

Mult mai complexă este provocarea pe care ne-o ridică situația în care un copil greșește tocmai acel lucru pe care în mod obișnuit îl face fără niciun fel de dificultate. „De ce ai făcut asta?” ... „Ce te-a apucat?” ... „Chiar nu ne poți lăsa să avem și noi niște momente de pace?” ... „Dumnezeule! Uită-te la asta!” ... „Uau! Asta chiar e ceva!” ... „Bine, bine, bine ... chiar ai fost liniștit prea mult timp, nu-i așa?” ... „Și acum, ce urmează?” Acestea sunt doar câteva dintre protestele care tind să izbucnească. În calitate de adulți, am putea fi de acord că nu suntem făcuți din materiale tocmai perfecte și că șansele ca noi „să-l lăsăm pe copil să greșască” fără nicio intervenție teatrală care ar putea provoca efecte secundare asupra copilului sunt destul de mici! Este foarte ușor să predicăm toleranța, răbdarea, bunătatea, iertarea și alte astfel de virtuți; problema este că, deși noi toți — fiecare dintre

noi — aderăm la acest crez, situațiile din viața de zi cu zi pur și simplu ne fac să nu-l putem pune în practică.

Sunt ferm convins că uneori au loc și accidente și că nu toate acțiunile noastre sunt dictate de sentimente sau de dorințe inconștiente. Problema este că, indiferent ce accident ni se întâmplă, apar sentimente, iar atunci când ne oprim să ne gândim la aceste sentimente, poate fi chiar imposibil să stabilim dacă acestea au precedat sau au fost cauzate de acea întâmplare. În practică, va exista întotdeauna un „prieten” inteligent care va glumi despre cauza inconștientă a unui accident. Atunci când avem de-a face cu un copil, secvența tipică este că un adult — părinte ori vreo rudă sau vreun prieten — va susține că evenimentul nedorit demonstrează o caracteristică (de obicei negativă) a copilului — „Uau! Ești stângace!” ... „De ce ești *tot timpul* cu capul în nori?” ... „*Niciodată* nu acorzi atenție la ceea ce faci!” În mod clar, acest lucru nu este de ajutor, deoarece copilul poate ajunge treptat să considere că aceasta este o imagine reală a ființei sale. Iar acest lucru poate deveni și mai nociv în cazul în care adultul ia în nume personal accidentul: „Pur și simplu nu m-ai putut lăsa să am o dimineață liniștită, nu-i așa?” ... „O, *nu*, tocmai terminasem de curățat întreaga cameră!” Oricât de sincere și spontane ar putea fi aceste afirmații, copilul este obligat să se simtă vinovat pentru modul în care l-a făcut să se simtă pe părintele său.

Indiferent de situație, nu putem decât să *sperăm* că ne vom comporta într-un mod ideal. Având în vedere faptul dureros că nu putem să fim altceva decât oameni și, prin urmare, să fim supuși greșelii, singura soluție pe care o avem este să ne păstrăm o doză rezonabilă de autocritică. La urma urmei, dacă observăm că i-am spus copilului ceva ce ne-am dori să nu-i fi spus, nu există nimic care să ne împiedice să spunem și un „îmi pare rău” sincer.

În ceea ce privește „reparatul lucrurilor”, este important să ne amintim că majoritatea copiilor se vor blama pentru orice greșeală pe care au făcut-o. Oricât ar fi de dorit să îl ajutăm pe copil să-și construiască sau să-și repare stima de sine și încrederea

în sine, aceasta nu este deloc o sarcină ușoară. Cu siguranță, le recomand tuturor părinților să nu-i spună unui copil că „greșeala” pe care a făcut-o „nu contează cu adevărat” și să continue ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, niciodată. În funcție de vârsta copilului, este foarte probabil ca acesta să conștientizeze că a făcut ceva greșit, așa că este mai bine să recunoașteți greșeala, apoi să-l ajutați pe copil să o repare. Conceptul psihanalitic care descrie asta se numește „reparație” — aceasta se bazează pe teoria conform căreia inconștientul copilului experimentează „greșeala” ca și cum ar fi rezultatul unui impuls ostil față de o persoană, nu doar față de „un lucru”. Ca urmare, copilul se simte vinovat, iar apoi se așteaptă la o răzbunare sau la o pedeapsă. Încercarea copilului de a corecta lucrurile și de a compensa pentru greșeala sa este, astfel, experimentată ca o modalitate de „a repara” daunele aduse persoanei (în inconștientul copilului). Recunoașterea de către părinte a faptului că există o greșală și oferta acestuia de a-l ajuta pe copil să o repare îl pot ajuta pe copil să simtă că acea persoană (atacată în mod inconștient) nu-i poartă pică. Astfel, sentimentul că a cauzat o rană și vinovăția aferentă pot fi domolite.

Revenind la începutul acestei discuții: motivul principal pentru care m-am îndepărtat de sintagma „să-l las pe copil să greșască...” este acela că greșelile copilului nu sunt cu adevărat sub controlul dumneavoastră — ele se vor întâmpla, indiferent dacă veți face sau nu veți face ceva în acest sens. Am ales, în schimb, „învățarea din greșeli”, deoarece aceasta ajută la accentuarea rolului crucial pe care îl au părinții în acest proces de învățare.

MI S-A SPUS CĂ AR TREBUI SĂ MĂ PUN ÎN PIELEA COPILULUI MEU:
CE ÎNSEAMNĂ ASTA ȘI CUM O FAC?

A ne pune în pielea altcuiva se numește „empatie”. Noțiunea este suficient de clară: „Dacă mă pun în pielea ta, pot observa că...” Destul de ciudat totuși, nu toată lumea poate face acest lucru, iar

a ne pune în pielea unui copil pare că ar fi deosebit de dificil de realizat. „M-a ferit Cel de Sus de năpasta ce l-a lovit pe cutare...” exprimă un concept similar, dar fără a exista vreo preocupare referitoare la a înțelege sau a ne imagina cum se simte cealaltă persoană: accentul se pune mai mult pe circumstanțele externe care i s-au întâmplat cuiva și pe concluzia că celuilalt nu i-ar plăcea să fie în această poziție. Poate că doar mă pierd în cuvinte, dar socotesc că nu este același lucru cu încercarea de a empatiza cu acea persoană și a înțelege exact ce simte *ea*. Când oamenii sunt întrebați dacă pot empatiza cu o altă persoană („Îți poți imagina cum se simte?”), răspunsul va fi întotdeauna: „Da, bineînțeles!” Dacă ulterior li se cere să descrie modul în care consideră ei că se simte, de fapt, persoana respectivă, există o șansă mare ca aceștia să nu facă nimic altceva decât să dezvăluie cum s-ar simți *ei* în acea situație, însă într-un fel pe care persoana în cauză poate să nu-l recunoască, neavând nicio asemănare cu ceea ce simte *ea*, persoana respectivă.

Empatizarea nu este pur și simplu o chestiune de voință. Pare a fi o însușire de personalitate pe care unii dintre noi o au, dar care altora pare să le lipsească. În realitate, majoritatea dintre noi tindem să privim lumea pe baza presupunerii că toți ceilalți împărtășesc propriile noastre percepții. Este nevoie de o înzestrare specială pentru a putea lua în considerare reacția celeilalte persoane și este și mai dificil — pentru a complica și mai mult lucrurile — să ne întrebăm dacă această reacție este legată cumva de contribuția noastră la interacțiune.

Iată două întâmplări scurte care au scopul a ilustra cele spuse de mine: La un moment dat, am organizat un seminar despre psihanaliza copilului. Unul dintre studenți a profesat mulți ani ca analist pentru adulți, iar acum se pregătea pentru a fi analist de copii. El a prezentat o ședință de analiză cu un copil, iar eu am fost izbit de un sentiment de monotonie sau de inerție în relatarea sa. Comentariile sale despre jocul și discursul copilului păreau plauzibile, dar lipsea ceva din interacțiune. Am decis să-l întreb despre contactele sale anterioare cu copiii. Era căsătorit,

dar nu avea copii și s-a dovedit că acel copil, pacientul său analitic, era, de fapt, primul copil de care se apropiase, de mulți ani. „Monotonia“ pe care o percepușem era dată de interpretarea și abordarea de către el a copilului fără a ține cont de nivelul real al acestuia în ceea ce privea înțelegerea și stăpânirea limbajului.

Într-o altă ocazie, supervizam psihoterapia de lungă durată a uneia dintre colegele mele cu un copil. Fiind specializată în activitatea sa și bine pusă la punct cu literatura de specialitate, ea putea să îi ofere copilului, în mod regulat, interpretări cu privire la conținutul inconștient al jocului acestuia. Prin prisma pregătirii sale, avea tendința de a sublinia ceea ce se numește „relația de transfer“, adică ceea ce au dezvăluit mesajele copilului cu privire la sentimentele acestuia pentru ea, terapeuta. Dar în acest caz discutam despre un copil cu mari dificultăți de comunicare și a devenit, din ce în ce mai evident, că totuși copilul nu răspundea la interpretările terapeutei. Interpretările ei erau foarte formale și bine articulate. Dintr-odată am realizat că în acel fel copilul încerca s-o implice pe terapeută în jocul său, iar modul ei de a-i răspunde cu acele interpretări „profesionale“ a fost simțit de către copil ca o manevră de îndepărtare. La sfârșit, am spus că ar putea obține un contact mai bun cu copilul, dacă ar accepta pur și simplu să se *implice în jocul* copilului, ca o egală a acestuia. Era destul de bulversată. Reacția ei nu a fost provocată de faptul că a privit comentariul meu ca pe o erezie, ci, mai degrabă, de credința sa că „jocul“ nu este același lucru cu „tratamentul“: se simțea competentă cu cel din urmă, dar primul i se părea un exercițiu care nu era potrivit într-un cadru terapeutic.

Aș putea da multe alte exemple în care adulții au încercat să înțeleagă un copil doar pe baza experiențelor lor cu alți adulți, deoarece nu se *jucaseră sau nu se apropiaseră* niciodată efectiv de un copil.

De asemenea, întâlnim mulți părinți care nu sunt capabili să empatizeze cu copiii lor — de aceea apare această întrebare atât de actuală! Spre regretul meu, nu am descoperit cum am putea

face ca o persoană să fie empatică: este o capacitate care nu poate fi dobândită. Cel mai bun mod — dacă nu cumva singurul — de a-i ajuta pe părinții (sau pe oricine) care conștientizează acest neajuns și doresc totuși să-l rezolve este să le oferim singura regulă pe care trebuie să o respecte: Nu îi *spuneți* copilului, ci *întrebați-l*. Voi încerca să explic această recomandare.

Am descoperit că oamenii pot fi împărțiți în două categorii: cei care sunt complet convinși că evaluarea lor asupra unei situații este singura perspectivă posibilă și cei care pot accepta că o altă persoană ar putea să o trăiască, de fapt, într-un mod diferit. Din experiența mea, vârsta nu este relevantă în această clasificare. Este vorba despre a ne putea imagina o altă persoană ca fiind un individ distinct, separat. S-ar putea să fiți mai familiarizați cu noțiunea de tu și eu, de sine și de celălalt. Nu este vorba doar despre recunoașterea „celuilalt” ca fiind altcineva, ci și despre conștientizarea mai subtilă și mai profundă a faptului că cealaltă persoană va avea propriile sale capacități, experiențe, nevoi care îi vor afecta percepția asupra a ceea ce se întâmplă.

Consider că în acest aspect este implicat și un alt factor, mai complex: capacitatea de a tolera *îndoiala*. Persoana care consideră că întreaga lume se aliniază opiniilor sale personale este ferm convinsă că știe exact cum merg lucrurile. Nu vorbesc despre cineva pradă ideilor delirante, ci despre acea persoană obișnuită care presupune că toată lumea gândește și se simte la fel ca ea, până când e zdruncinată de o reacție aparent normală. Gluma clasică cu mama care-l pune pe fiul ei să se îmbrace mai gros doar pentru că ea simte că ei îi este frig ilustrează acest punct de vedere. Un exemplu mai relevant poate fi găsit în îngrijirea bebelușilor: unele mame sunt convinse că *știu* exact ce simte copilul lor; ca urmare, dacă copilul nu răspunde la îngrijirile lor, intră în panică. Această atitudine contrastează cu atitudinea altor mame, care vor trece de la o presupunere la alta, încercând să ghicească ce indică, *de fapt*, plânsul copilului: trebuie schimbat

scutecul, are gaze intestinale, are nevoie de o îmbrățișare, e cazul să îl hrănească și așa mai departe.

Când interacționați cu copii care pot spune ceea ce simt, în cuvinte, poate fi pusă în practică regula mea de „a-l întreba pe copil”. Impulsul natural al aproape tuturor părinților este de a-i liniști pe copii. Dacă un copil plânge, se poartă urât, pare obosit sau plictisit, arată sau vorbește despre lucruri sau oameni înspăimântători, părinții vor încerca imediat să-l liniștească. Recomandarea mea este ca, *înainte* de a căuta să-l liniștiți, să-l întrebați ce îl deranjează. Acest lucru nu este ușor — de fapt, este chiar dificil! Principala piatră de încercare este că, de cele mai multe ori, copilul nu știe să spună de ce este îngrijorat, supărat, furios sau înspăimântat. Asta înseamnă că părinții sunt cei care trebuie să fie pregătiți să-l ajute să-și descopere propriile cuvinte cu care ar putea transmite ceea ce se întâmplă în mintea lui. Repet acest lucru cu alte cuvinte: mai degrabă decât să încercați să-l liniștiți pe copil, provocarea este să îl ajutați să împărtășească ceea ce îl supără. Această reformulare este importantă, deoarece modul în care vă definiți scopul va avea o influență enormă asupra modului în care dumneavoastră înșivă veți aborda această sarcină. Ideea subiacentă acestei reguli este dorința de a-l convinge pe copil că, de fapt, noi vrem să știm cum se simte. Această atitudine îi va susține stima de sine și îi va crește încrederea în faptul că se bucură de interesul și de susținerea părinților. Din perspectiva noastră, dacă reușim să îl facem pe copil să „se deschidă”, atunci atingerea obiectivului de „a ne pune în pielea lui” devine mult mai ușoară.

Un alt exemplu scurt: atunci când mergem pentru prima dată la un medic nou, nu este nevoie de prea mult timp pentru a ne da seama dacă acesta intenționează numai să ne ofere o rețetă sau dacă vrea să intre în detaliile suferinței noastre. În practică, deoarece ne simțim rău și suntem nerăbdători să ne simțim mai bine, este probabil să ignorăm reacțiile medicului și să mergem mai departe. Însă ce este atât de special la un medic care pune

întrebări și este preocupat, de fapt, de răspunsurile pacientului? Acest subiect poate fi exprimat în mai multe moduri diferite, dar în esență, în acest caz ne simțim mai liniștiți, deoarece medicul este interesat să afle despre starea noastră sufletească, și nu doar despre starea noastră fizică. El are grijă de noi și ca ființe umane, nu doar ca purtători de boli. Dacă medicul menține această atitudine, este probabil că vom spune că „îi pasă și înțelege cum mă simt“. Poate că nu este prea științific să spunem asta, dar căldura și interesul uman autentice par a avea un efect terapeutic puternic! Cred că un proces foarte similar are loc atunci când ne manifestăm interesul de a înțelege ceea ce gândește și simte copilul nostru.

În practică, încercarea de a ne pune „în pielea copilului“ poate fi un exercițiu solicitant și uneori frustrant. De cele mai multe ori, trebuie să ne bazăm pe intuiția noastră, pe iubirea și pe preocuparea noastră pentru copil. Pericolul la care trebuie să fim atenți este reprezentat de acel moment în care răbdarea ne este epuizată și decidem că „noi oricum știm ce vrea el“. Este de înțeles și, cu siguranță, poate fi iertat, însă merită să ne amintim că, pe termen lung, empatizarea cu propriul copil este un exercițiu plin de satisfacții.

Am acordat atât de mult spațiu acestui subiect, deoarece consider cu tărie că „a ne pune în pielea propriului copil“ este extrem de important în cazul în care ne dorim cu adevărat să înțelegem cum se simte copilul; eforturile noastre pot construi treptat un răspuns gratifiant de încredere, siguranță și recunoștință care pot fi asociate cu foarte puține alte situații din viață. Cu toate acestea, nu am nicio îndoială că există mii de părinți care nu au capacitatea de empatie, însă reușesc totuși să le transmită copiilor dragostea lor și dorința de a-i face fericiți.

CUM ÎMI POT ASCULTA CORECT COPILUL ȘI AUZI CEEA CE SPUNE CU ADEVĂRAT?

Mi-aș dori să fie posibil să „ascultați” doar urmând sfatul cuiva! Este, de fapt, chiar un mister cum unii oameni sunt capabili să „asculte” cuvintele altcuiva fără niciun efort. Cu siguranță, putem recunoaște instantaneu dacă ne confruntăm cu o persoană care este capabilă să asculte sau, din contră, dacă aceasta este o persoană care clar nu este interesată ori nu este capabilă, sau nu este pregătită să asculte ceea ce am avea de spus. Am încercat să descopăr motivul acestei curioase caracteristici personale și vă pot oferi doar câteva tentative de explicații.

Unii specialiști — medici, medici stomatologi, tehnicieni în informatică, grădinari — consideră că și-au făcut treaba atunci când au oferit cuiva soluția la problema sa. Aceasta înseamnă că, de îndată ce se simt încrezători că știu răspunsul, se deconectează, spunându-vă să vă opriți povestea sau vă permit să continuați, deși ei nu mai ascultă — un exemplu evident în acest sens fiind medicul care urmărește doar să scrie o rețetă. Totuși, această atitudine de interes limitat poate apărea uneori dintr-o alegere deliberată de a nu se implica în problemele afective ale altcuiva. Întotdeauna l-am admirat pe unul dintre profesorii mei de clinică, profesor care ne spunea că el nu dorește să se implice într-o relație cu pacientul său ca persoană: „Mesia mea este să le vindec bolile și știu că, dacă mă implic afectiv în relația cu ei, gândirea mea va fi influențată”. O astfel de atitudine, rezultată din intuiție, trebuie lăudată. Cu toate acestea, cel mai frecvent, această poziție a implicării limitate este mai degrabă una automată și este posibil ca specialistul să nu fie chiar conștient de faptul că a adoptat-o. De fapt, rămânând pe același subiect, destul de des oamenii își aleg cariera (sau specializarea medicală) urmărind deja evitarea tipului de contact căruia nu îi pot face față. O

atitudine similară poate fi întâlnită și la acei oameni care decid că nu doresc să aibă copii ori să aibă în grijă copii.

În cazul părinților, poate cel mai obișnuit motiv pentru „a nu asculta“ apare dintr-un punct de vedere care este de obicei exprimat într-unul din două moduri. Primul este ideea că părintele știe cel mai bine, dar aceasta nu este o afirmație care poate fi prezentată ca o justificare, deoarece este păstrată destul de inconștient. Mama care îi spune copilului să-și pună haina când este (adică ea simte că este) așa de frig demonstrează acest principiu în funcțiune. Al doilea este mai interesant. Ați putea să încercați să verificați acest lucru cu prietenii dumneavoastră: întrebați-i la ce vârstă își imaginează că un copil începe să gândească, să aibă o minte proprie. Mă îndoiesc că veți primi două răspunsuri care indică aceeași vârstă! Este foarte comun ca un părinte să-i dicteze ori să-i recomande unui copil să *facă* ceva, cu convingerea fermă că acel copil nu s-ar gândi niciodată să o facă în cazul în care este lăsat să aibă o inițiativă proprie. Oricât de puțin probabil ar părea, aici operează același principiu: părintele consideră că totuși copilul nu are nicio contribuție validă pentru a rezolva problema în cauză.

Deci cum decidem că este relevant, util, potrivit, important, interesant sau poate chiar distractiv să-l întrebăm pe un copil ce părere are *el* despre ceva? Îmi amintesc de un caz în care era implicată o fetiță de 2 ani și jumătate care refuza să facă baie. Timp de câteva luni, zi de zi, mama ei (foarte experimentată) a încercat tot felul de soluții pentru a o determina să intre la baie, dar fără succes. Dintr-un desen pe care l-a făcut la mine în cabinet, în timpul consultației, s-a dovedit că respectiva copilă a avut un peștișor auriu care murise și a dezvoltat o teamă inconștientă că și ei i se poate întâmpla același lucru. Știu că acesta este un copil care nu a avut cunoștințele sau limbajul pentru a-și transmite temerile, dar ce se întâmplă cu un copil mai mare care refuză să meargă la culcare pentru că există o fantomă în camera lui? Dar cu copilul care, de la o zi la alta, dezvoltă unele ritualuri, cât se

poate de iritante, ori de câte ori iese dintr-o cameră? Și cu copilul care decide să nu meargă la școală?

Odată ce putem stabili că este mai bine — atât pentru copil, cât și pentru părinte, ca acesta din urmă să vrea să audă ce spune copilul — este foarte important să ne amintim că, de multe ori, copilul nu conștientizează ce se află la baza atitudinii sau a cuvintelor sale. Unui copil foarte mic poate să îi lipsească și vocabularul necesar pentru a transmite ceea ce îl deranjează. Dar rămâne faptul că în subiectul de față avem *doi* participanți. Părinții nu au nicio putere asupra capacității copilului de a *putea* sau *nu* să exprime ceea ce simte; însă părinții pot lucra la propria lor atitudine de receptivitate, interes sau curiozitate, care îi va transmite copilului că le pasă.

Poate că merită adăugată o „regulă generală”: dacă-i adresați copilului o întrebare, nu ar trebui să-l corecți, indiferent de modul în care el își exprimă răspunsul; în schimb, ar trebui să cereți o explicație sau o clarificare. Orice „clarificare a lucrurilor” va fi simțită de către copil ca o declarație a ceea ce doriți să auziți — și puțini copii vor pune la îndoială acest lucru.

CÂT DE IMPORTANT ESTE „TIMPUL DE CALITATE”? CUM POT FAVORIZA INTIMITATEA FĂRĂ A-MI FACE COPILUL „SĂ ȘADĂ ȘI SĂ VORBEASCĂ”?

Oferirea timpului de calitate în perioada de creștere a copilului este importantă — foarte importantă. Dar, din păcate, pentru acest lucru nu există o rețetă. Unii părinți se bucură să stea pe covor sau pe pat, să-i citească povești copilului lor mic; alții se bucură să-și ducă copilul în parc sau la piscină — variațiile sunt fără sfârșit. Îmi amintesc de un tată care își ducea fiul la plimbări

cu bicicleta, avându-l pe copil așezat în spatele lui, purtând casca recomandată: m-am gândit că aceasta este o manifestare neobișnuită a apropierii și m-am întreat cu ce s-a ales copilul din privitul spatelui tatălui său. Dar cine știe? Poate că fiului i-a plăcut să exploreze străzile în acest fel. Ideea este că fiecare părinte trebuie să descopere acel ceva care-i face plăcere și de care se bucură și copilul. Probabil este inutilă angrenarea în a petrece „timp de calitate“ atunci când tot ceea ce simte părintele este dorința de a încerca „să facă ceea ce trebuie, alături de copil“.

Consider că timpul de calitate nu trebuie niciodată privit *ca un mijloc* de realizare a unei intimități mai mari. Oricât de nerealist ar putea părea, pentru mine „timpul de calitate“ implică spontaneitate și plăcere. Sper să mă iertați pentru povestea ce urmează, care ar putea să pară prea îndepărtată și fără legătură cu subiectul. Am lucrat câțiva ani într-un spital de psihiatrie unde nu erau utilizate medicamente, iar pacienții erau tratați doar cu psihoterapie, atât individuală, cât și de grup. În fiecare dimineață, toți pacienții și toate asistentele împreună cu unii dintre medici organizau o „întâlnire comunitară“, în cadrul căreia erau discutate tot felul de probleme; în mod similar, la mijlocul dimineții, toți medicii și asistentele aveau o pauză de cafea de 20 de minute, unde se întâlneau pentru a discuta și a petrece pur și simplu ceva timp împreună. La un moment dat, am comentat cât de plăcute erau aceste întâlniri, dar m-am și mirat cu privire la elementul ritualic implicat: absenții erau notați! Explicația: unul dintre pionierii psihanalizei în Marea Britanie, John Rickman, a fost quaker. Când a izbucnit cel de-al Doilea Război Mondial, iar soldații răniți au avut nevoie de spitalizare psihiatrică și de ajutor pentru a se recupera în urma traumelor de război, Rickman a fost unul dintre specialiștii responsabili de principalul centru pentru reabilitarea acestora (Spitalul Northfield). El a introdus, ca parte a vieții spitalului, astfel de întâlniri comunitare, de dimineața, unde toți pacienții, asistentele și medicii se întâlneau pentru a discuta problemele

ridicate de traiul și de lucrul împreună. Am aflat că aceste întâlniri matinale, în care gândurile și sentimentele sunt exprimate și împărtășite cu toți ceilalți, sunt o parte integrantă a filosofiei quaker. Odată cu trecerea timpului, multe alte spitale au început să ofere „tratament comunitar” și același principiu a fost adoptat și în alte părți; de exemplu, de A.S. Neill la Summerhill School. Atunci când toți participanții sunt văzuți ca parte a aceleiași comunități, ierarhiile sunt păstrate pe baza respectului mai degrabă decât a puterii, iar un sentiment de egalitate a drepturilor poate stimula încrederea în sine a celor care au nevoie de ajutor.

Cred că asemenea întâlniri pot fi considerate „timp de calitate”. După ce ne-am adus familia la Londra, a trebuit să învățăm cum să ne adaptăm unui stil de viață nou. Nu exista o familie extinsă, niciun ajutor cu normă întreagă în gospodărie. Dar, mai important, atât eu, cât și soția mea petreceam majoritatea orelor din zi lucrând și studiind, iar astfel copiii noștri mai mari au trebuit să învețe să aibă grijă de ei înșiși, cu puțin ajutor din partea noastră. Cumva, mesele de seară au devenit „timpul nostru de calitate”, momentul din zi în care era de așteptat ca fiecare membru să șadă și să discute, să râdă și să intre în dispute și să găsească soluții de compromis. Odată cu trecerea timpului, am avut nenumărați oaspeți pe care noi, părinții sau copiii, i-am adus acasă și, de mai multe ori, i-am auzit pe acești invitați exprimându-și părerea că doar un sentiment profund de apropiere poate permite o relație atât de intensă între membrii familiei, fără răutate sau ranchiună.

Dar aceasta este partea ușoară a întrebării — „favorizarea intimității” este mult mai evazivă. În capul meu se învârt termeni precum: dragoste, încredere, apropiere, prietenie, respect, egalitate, diferențe de vârstă, dependență, apoi există noțiunea modernă de „limite” — care este teribil de complexă! După părerea mea, cea mai mare piedică este că putem doar evalua, analiza, stabili ce simțim *noi* atunci când interacționăm cu o altă persoană.

Modul în care această persoană trăiește, de fapt, abordarea noastră este în totalitate în afara controlului nostru. Fie că avem în vedere interacțiunile dintre soți, dintre părinte și copil sau orice alt tip de interacțiune între două persoane, este inevitabil ca fiecare parte să nu facă presupuneri, conștiente și inconștiente, cu privire la modul în care cealaltă persoană va reacționa la fiecare contribuție. Acest lucru se poate observa în clasicul: „Știu că nu vei fi de acord cu acest lucru, dar...”, spus invariabil pe un ton care indică o convingere fermă că acest avertisment va garanta o reacție diferită! Atunci când aceste perechi sunt într-o relație pe termen lung, se stabilesc modele care devin foarte rezistente la orice schimbare.

Când încep să se construiască legăturile de intimitate între părinți și copil? Probabil la momentul în care îl putem face pe copil „să șadă și să vorbească”, aceste legături au fost stabilite de mult (presupunând că am avut grijă de copil încă de la naștere!) Dacă încă nu sunt construite, ceva trebuie să fi mers greșit undeva, pe parcurs.

Aici îmi pică fisa: Se poate să fi înțeles greșit întrebarea dumneavoastră? Sau poate că folosiți termeni ambigui? Presupun că „favorizarea intimității” se referă la o relație de apropiere, la un timp petrecut împreună care nu necesită cuvinte explicite pentru ca fiecare parte să se simtă înțeleasă de către cealaltă parte. Acesta este motivul pentru care am menționat iubirea, încrederea și respectul. Pot adăuga „înțelegerea reciprocă” și multe alte trăsături, dar ideea unor astfel de relații intime este că, oricât de mult ambele părți și chiar oricât de mulți străini le pot recunoaște prezența, poate fi, practic, imposibil de definit modul în care au apărut. Acestea tind să fie luate ca atare, ca pe ceva prețios și apreciat de către ambele părți, dar ceva mai degrabă descoperit decât ceva pe care acestea și-au propus să îl realizeze. Pare că alta este situația când doi adulți se îndrăgostesc: ei vor discuta despre a-și acorda timpul necesar ca să se cunoască mai bine. Însă, cu siguranță, în ceea ce privește copiii, trăinicia

acestei legături nu pare să rezulte dintr-un efort deliberat al vreuneia dintre părți.

Mă întreb dacă „să vă faceți copilul să șadă și să vorbească” ar trebui interpretat ca o versiune a „jucătului împreună”. Sunt mulți părinți cărora le este foarte dificil să vină în întâmpinarea nevoii unui copil de a petrece „tot timpul” jucându-se cu jucării sau jocuri. Poate fi extrem de derutant să înțelegem dacă copilul este în mod intenționat enervant și testează răbdarea părinților sau pur și simplu își vede de treabă ca și cum ar fi singur, lăsând în seama părintelui decizia dacă să rămână sau să plece. Foarte des, nu copilul este cel care trebuie să fie făcut să șadă și să vorbească; ci mai degrabă părintele este cel care trebuie să depună acest efort. Așa cum am menționat, acest lucru aparține tărâmului „timp de calitate” și este sarcina adultului să îl convingă pe copil să se implice ori nu sau alteori să fie atent și să urmeze indiciile oferite de copil în încercarea sa de a-l implica pe părinte. Însă, corect sau greșit, nu aș lega neapărat construirea legăturilor de intimitate cu jocul sau cu timpul de calitate. Această trăsătură este legată de cuvântul „construcție”, care sugerează efort, o mișcare deliberată cu intenția de atingere a unui obiectiv. Dacă am privi altfel problema și ne-am întreba cum apar legăturile de intimitate, aș sublinia cu siguranță apropierea, activitățile împărtășite și implicarea reciprocă și satisfăcătoare în timpul petrecut împreună — iar acestea ar include, desigur, timpul de calitate, în aceeași măsură în care ar include jucătul împreună. Pe de altă parte, accentul ar cădea pe spontaneitate și plăcere, nu pe sentimentul îndeplinirii unei datorii recomandate.

CÂND „A FACE CONGESII” DEVINE „RĂSFĂȚ” SAU „NEPOTRIVIT”?

A existat vreodată un copil care să spună că este răsfățat? S-a găsit vreodată un părinte care ar recunoaște sincer și spontan că își răsfăț copilul? Eu nu am întâlnit niciodată astfel de

oameni — întotdeauna un terț este cel care declară că are loc un răsfăț sau o gestionare necorespunzătoare a situației. Puținele excepții pe care le-am găsit când un părinte a mărturisit că și-a răsfățat copilul au fost întotdeauna urmate de justificări complexe care au scos în evidență faptul că anumite nevoi particulare ale copilului l-au obligat pe părinte să se comporte în acest mod.

Dacă nu sunteți de acord cu ceva din ceea ce spune sau face copilul dumneavoastră, mai întâi analizați cum veți reacționa sau descoperiți că deja ați reacționat? „A face concesii” presupune că deja am avut timp să ne gândim la ce să facem și am decis să nu-l muștrăm pe copil. Viața fiind așa cum este, de cele mai multe ori suntem în situația de a constata că „gândirea” vine abia după ce deja am spus și/sau am făcut ceva ca răspuns la comportamentul copilului nostru. Cu toate acestea, „a gândi”, în acest caz, înseamnă a cântări avantajele și dezavantajele fiecăruia dintre numeroasele moduri alternative de reacție care ne trec prin minte. Întotdeauna este dificil să decidem dacă opoziția noastră rezultă din propriile noastre nevoi și credințe sau, în schimb, din luarea în considerare a nevoilor și abilităților copilului. În practică, este aproape imposibil să le separăm pe cele două: contează? Merită să reținem însă că un copil, aflat la capătul primitor al reacției noastre, nu poate ști motivele care ne-au determinat să acționăm așa cum am făcut-o: fie ca o reacție imediată, impulsivă, fie ulterior, când am decis să „discutăm despre ce se întâmplă”. Oricum ar fi și indiferent de motivația noastră, pentru copil atitudinile noastre semnifică o afirmație despre ceea ce așteptăm de la el, doar una dintre miile de reguli care formează etosul familiei în care este crescut.

Cred cu convingere că toți copiii au nevoie de claritate și consecvență din partea părinților. Dacă dorim să-i oferim copilului nostru o imagine a așteptărilor clare și a reacțiilor previzibile, atunci trebuie să ne străduim să definim explicit ce ne dorim să învețe copilul nostru de la noi. De îndată ce nu suntem prea siguri unde ne situăm cu privire la vreo problemă particulară, vom

avea dificultăți. Exact această stare de incertitudine este cea care dă naștere întregii dileme cu privire la a face concesii, la a face pe plac, la a răsfăța și așa mai departe sau, invers, la a pedepsi pe nedrept.

Complicațiile apar atunci când, de exemplu, vă simțiți vinovați pentru o reacție impulsivă. Vinovăția tinde să întunece judecata. Iată o regulă bună: dacă vă simțiți jenați și/sau vinovați pentru comportamentul dumneavoastră, atunci cel mai bine este să amânați acțiunea și, în schimb, să vă acordați timpul necesar pentru a vă gândi mai mult. Un alt exemplu de complicație tipică este dezacordul dintre soți.

Privind comportamentul unui anumit copil, una dintre cele mai dificile provocări constă în identificarea pornirilor ce decurg din alcătuirea genetică a copilului și a celor care sunt rezultatul influențelor la care a fost expus copilul. Cu toții vom argumenta că temperamentul copilului este înăscut, dar din nou vom adăuga câteva observații critice cu privire la modul în care părinții l-au crescut. Din punct de vedere practic, cel mai bine este să considerăm că părinții *pot* și chiar *influențează* dezvoltarea copilului lor. Chiar dacă este imposibil să stabilim în ce măsură și în ce manieră o fac, totuși consider că aceasta este cea mai bună ipoteză de lucru care trebuie adoptată. De ce? Deoarece le permite părinților să creadă că pot contribui la dezvoltarea copilului și, prin urmare, să persiste în încercarea lor de a-și transmite opinia către copil. Cu siguranță, fiecare copil are propria sa sferă de abilități și nimeni nu poate face magie, dar nu există nimic mai distrugător pentru suflet decât sentimentul că „nu pot face nimic pentru copilul meu”. Cu toate acestea, dacă copilul în cauză are orice tip de dificultate fizică sau psihologică, părinții au nevoie ajutor specializat pentru a înțelege măsura în care pot, în mod realist, să-și ajute copilul.

Orice altceva ar mai însemna, „a face concesii” descrie un răspuns dat unui copil care eșuează în a îndeplini unele dintre așteptările părinților săi — de exemplu, atunci când părinții decid

că totuși copilul este suficient de mare pentru a folosi la masă un cuțit și o furculiță, iar copilul eșuează în acest demers. Există atât de mulți factori care influențează acest comportament aparent simplu, încât ar putea fi într-adevăr dificil să decidem dacă în această situație copilul este încă incapabil să folosească cuțitul și furculița (deoarece nu este pregătit pentru asta) sau își sfidează părinții (este capabil, dar este rebel). Să luăm un alt exemplu: copilul trebuie să se adreseze părinților cu „tată” și „mamă” sau ar trebui să le spună pe nume? În multe alte limbi, există o problemă similară atunci când copilul ar trebui să se adreseze părinților în mod informal sau formal (folosind pronumele de politețe), cum ar fi „tu” sau „vous” în franceză. Deciziile de acest fel necesită claritate și convingere, deoarece orice tip de „concesie” nu va duce decât la confuzie pentru copil — poate și pentru părinți! Oricât de stupide ar putea părea aceste situații, cred că sunt reprezentative pentru multe alte exemple, mai dramatice, pe care le-am putea prezenta. Un băiat își lovește sora mai mică: dacă părinții decid „să-i ofere băiatului prezumția de nevinovăție”, deoarece este recunoscut faptul că fata îi căpiază pe toți cu bâzâielile sale enervante, această reacție ar putea pregăti terenul unor probleme grave. Acest exemplu ne arată două comportamente pe care toți părinții își doresc să le poată înlătura: bâzâitul și utilizarea forței fizice. Fiecare dintre acestea evidențiază stilul unui copil de a-și exprima sentimentele și apoi impactul pe care acesta îl are asupra celor cu care locuiește copilul. Este ușor de observat modul în care intervenția părinților poate fi interpretată drept „părtinire”. Dar, judecând astfel, am putea pierde din vedere problema mai importantă, a învățării de către copii a ce este acceptabil și a ce depășește limita care este caracteristică etosului familiei. Cu siguranță, un copil merită respect pentru individualitatea sa, pentru modul său particular de a-și exprima distresul sau anxietatea, dar încă de la început trebuie să fie făcut conștient de impactul mesajelor sale asupra celor din jur. Aici există un pericol serios de a confunda respectul pentru libertatea individuală cu acordarea

permisiunii de a-i enerva, a-i răni sau a-i jigni pe ceilalți. Nu se pune problema de „a strivi” personalitatea copilului, ci, mai degrabă, de a-l pregăti să trăiască în societate.

Un avertisment important: nu trebuie să uităm niciodată că e posibil să nu evaluăm corect capacitatea copilului de a răspunde așteptărilor noastre. Vârsta este un factor important, la fel ca și faptul că fiecare copil se maturizează în ritmul său propriu, care poate fi diferit de al celorlalți. Cel mai bun exemplu este antrenamentul la toaletă. Niciun copil nu poate să se „supună” poruncii de a face pipi în oală dacă sfîcterele vezicii sale nu s-au maturizat suficient. Devine o adevărată știință să-ți dai seama când copilul a făcut pe el pentru că nu este încă suficient de matur fiziologic încât să se controleze sau pentru că sfidează. Rareori se întâmplă să întâlnim un copil care să facă pipi pe el ca simplu act de sfidare. În discuție intră atât de mulți factori, încât este mai bine să interpretați scăpările ocazionale ca fiind un semn că o angoasă necunoscută (pentru noi!) a anulat capacitatea copilului de a-și controla sfîcterele. Cred că în majoritatea cazurilor aceasta este cea mai probabilă interpretare, deoarece consider că, oricât de mult ne-am putea noi enerva, sentimentul de mândrie și stima de sine a copilului sunt mult mai afectate de faptul de a se fi udat decât am putem fi noi capabili sau pregătiți să recunoaștem.

Dezbaterea cu privire la pedeapsa fizică aplicată copiilor este o temă recurentă în societatea noastră. Există o mare cerere pentru un cadru legislativ care să o controleze, dar aceasta depășește sfera discuției noastre. Ideea pe care vreau să o subliniez este că am convingerea că „lovitul” nu este un comportament universal. Putem găsi argumente lungi și erudite despre rolul agresivității în înzestrarea umană, dar cu siguranță nu aș vedea „agresivitatea” și „lovirea” ca fiind sinonime. Există diferențe marcante, importante între agresivitate, ostilitate și violență, dar poate că în contextul nostru actual nu este necesar să intrăm în acestea. Deoarece „agresivitatea” este strâns legată de autoapărare, afirmare de sine și încredere în sine, ea devine o parte integrantă a

vieții de zi cu zi. Cu toate acestea, chiar dacă nimeni — copil sau adult — nu poate evita să simtă impulsuri agresive, trebuie să-i învățăm pe copiii noștri care sunt modalitățile acceptabile de a exprima această agresivitate. Iar acesta este unul dintre aspectele fascinante ale vieții de familie. Fiecare familie își dezvoltă propriul limbaj de comportament agresiv. În unele familii, lovirea este folosită în același mod în care sarcasmul este utilizat în alte case. Unii părinți își pedepsesc copilul trimițându-l la culcare, alții, refuzându-i porția de mâncare. Schimbă asta lucrurile? Cred că da, deoarece copilul învață destul de repede modul familiei de a-și exprima frustrarea, furia, resentimentele și alte astfel de trăiri. Nu există absolut nicio modalitate prin care să ne confruntăm cu viața fără să experimentăm aceste emoții, iar fiecare dintre noi trebuie să-și învețe copiii ce consideră a fi un mod legitim de a manifesta aceste sentimente și ce nu poate tolera. Și aici se află impedimentul esențial: părinții pot dori să transmită această lecție prin ceea ce spun, dar copilul învață doar din exemplul pe care părinții îl oferă prin modul în care își tratează copilul (copiii) și se comportă unul cu celălalt.

S-ar putea să pară că m-am abătut destul de mult de la întrebarea noastră, dar consider că acești factori trebuie luați în considerare înainte de a decide când „acordarea de concesi” devine „răsfăț” sau „educație necorespunzătoare”. Încă de la naștere, copilul învață limba *părinților săi* — nu doar limba pe care aceștia o vorbesc, ci miile de detalii care constituie trăitul împreună, în acel întreg specific ca o familie, în mediul său, în societatea sa, în țara sa. Acesta este motivul pentru care fiecare dintre noi trebuie să decidă ce consideră a fi acceptabil și care sunt comportamentele pe care nu dorește ca fiul sau fiica sa să le adopte. În timp ce dumneavoastră considerați că faceți concesi, altcineva poate spune că vă răsfățați copilul sau că îl lăsați să se comporte necorespunzător. Aș sugera să lăsăm deoparte aceste etichete și, mai degrabă, să luăm în considerare că, din punctul de vedere al copilului, probabil, există doar claritate sau confuzie. Indiferent

de modul în care se comportă copilul, reacția dumneavoastră îi va reaminti unde se situează în ochii voștri, iar acest lucru îl ajută să înțeleagă ce se așteaptă de la el.

Pentru a repeta acest aspect: consider cu fermitate că ceea ce îi este permis unuia îi este permis și celuilalt. Odată ce ne îngăduim să credem că un anumit comportament este bun atunci când noi îl utilizăm, dar este de condamnat atunci când este pus în practică de copilul nostru, avem probleme. Dacă la masă îmi exprim profunda mea antipatie pentru soacra mea, trebuie să fiu pregătit pentru acea zi înspăimântătoare în care copilul i se va adresa bunicii cu un ton plin de ostilitate sau dispreț. Dacă folosesc înjurături când mă adresez oricărui membru al familiei mele, este foarte probabil că și copiii mei le vor utiliza. Cu siguranță, copiii vor învăța treptat importanța contextului, iar un copil obișnuit poate învăța rapid care sunt constrângerile impuse de diferitele medii în care trăiește. Cu toate acestea, depinde de noi să-l învățăm pe copil cum este de așteptat ca el, copilul nostru, să trateze alte ființe umane. Pentru a realiza acest lucru, primul și cel mai important exemplu este felul în care îl tratăm.

CUM ÎMI POT DISCIPLINA COPILUL FĂRĂ SĂ FOLOSESC PEDEAPSA FIZICĂ?

În întrebarea anterioară a apărut subiectul disciplinei. Fiecare familie are propriul său etos. Cele mai multe caracteristici ale acestuia sunt practic imperceptibile, totuși sunt acolo, influențând fiecare membru al familiei. Pe măsură ce oamenii trăiesc împreună, ei învață cum tinde să se comporte fiecare dintre ceilalți, iar acest lucru influențează modul în care vor aborda acea persoană. Un străin ar putea să identifice un anumit tip de interacțiune și să aleagă să clarifice cine a inițiat-o și cine a răspuns la aceasta — și nu m-ar surprinde deloc să-i aud pe participanți corectându-l

pe musafir cu privire la cine, de fapt, a fost responsabil pentru declanșarea conflictului.

Îmi amintesc că am văzut într-o clinică de consiliere pentru copii un băiat de 7 ani însoțit de mama sa, care avea un istoric de boli mentale grave. Asistenta socială a mamei era și ea în cameră. Băiatul desena, iar eu vorbeam cu mama. Îmi povestea despre diversele probleme cu care trebuia să se confrunte, dar era destul de calmă și compensată, vorbind cu oarecare încredere despre capacitatea sa de a face față vieții și, în special, de a-și îngriji copiii. Când băiatul și-a terminat desenul, l-am rugat să-mi spună ce a desenat. Am uitat ce anume a spus despre desen, dar dintr-odată mama s-a simțit jignită de unul dintre comentariile sale. A sărit de pe scaunul ei urlând vehement, spunând că băiatul o maimuțărea și că ea nu va tolera asta — îi va da o mamă de bătaie, îl va strânge de gât, îl va învăța cum să o respecte și așa mai departe. Am fost șocat. Cuvintele mele, care aveau scopul de a o calma, nu au avut niciun efect, iar încercările asistentei sociale de a o liniști pe mamă nu au fost, nici ele, de vreun folos. I-am spus asistentei sociale că, în mod evident, copilul nu era în siguranță în grija mamei sale. Cu multă blândețe, aproape cu tandrețe, mi-a răspuns că ar trebui să îi permit ei să se ocupe de situație.

Am părăsit camera și m-am dus în biroul clinicii. Câțiva dintre colegii mei erau acolo. Auziseră țipetele și așteptau să vadă ce se va întâmpla. Unul dintre ei însă a zâmbit larg și m-a întrebat dacă am observat numele familiei. L-am menționat și i-am spus: „Așa, și?” „Dar sunt mediteraneeni!” Am repetat „Așa, și?” „Cu siguranță, trebuie să știți că mama nu crede niciun cuvânt din ceea ce spune — ea își exprimă indignarea în același limbaj în care a fost crescută... iar fiul știe asta, așa că nu vă faceți griji.” Ce aş mai fi putut spune? Într-o situație în care exista doar „pasiunea mediteraneeană” eu am văzut patologie și pericol. Nu după mult timp, asistenta socială a venit în cabinet să-mi spună că îi va duce pe mamă și pe fiu acasă la ei și va rezolva criza. Era destul

de convinsă că am reacționat exagerat și că, pe termen lung, lucrurile erau destul de bine ținute sub control.

Părinții m-au întrebat dacă ar trebui să-și lovească sau nu copilul. Răspunsul meu i-a surprins întotdeauna: „Depinde de ce simți în legătură cu asta”. Mi-am învățat lecția atunci când i-am auzit pe părinții care se plâneau că, „indiferent de ce i-au spus sau i-au făcut” copilului, nimic nu a funcționat — copilul a continuat, ignorându-le cuvintele. Dintre solicitările părinților, aceasta este cea mai grăitoare, nu încapă nicio îndoială. Însă, într-o zi, această scenă s-a întâmplat în fața mea în timpul unei consultații și mi-a căzut fisa: cuvintele mamei aveau menirea de a transmite o interdicție, un reproș, o normă care trebuie ascultată, dacă nu chiar și o amenințare. Dar tonul vocii ei indica foarte clar o implorare, un apel dureros către copilul ei care nu ar trebui să o rănească atât de tare. În acest moment, devine deosebit de important să evaluăm dacă dezvoltarea intelectuală și afectivă a copilului sunt normale, dacă respectivul copil este capabil (are potențialul) de a se comporta diferit. Dacă acesta este cazul, interpretarea mea despre această interacțiune este că, de îndată ce copilul aude vocea mamei, el înregistrează că ea se simte rănită. Se simte vinovat că a rănit-o, dar la fel de important (sau chiar mai mult!) este faptul că acum copilul se simte speriat că mama sa este slabă, neputincioasă și, prin urmare, incapabilă să aibă grijă de el. De îndată ce acest tip de nesiguranță apare în scenă, copilul (în mod inconștient) este obligat să-și testeze mama cu speranța că ea va recăpăta controlul și îl va reasigura că nu poate, de fapt, să o distrugă. În mod tragic, acest impuls al copilului tinde să consolideze viziunea mamei despre el ca fiind „imposibil” și asta duce la un cerc vicios, dureros, în care și copilul, și mama își confirmă reciproc anxietățile.

Poate că ideea mea despre „lovirea copilului” este acum mai clară. Să loviți sau să nu loviți un copil tinde să fie un fel de întrebare redundantă. În general, părinții care se simt confortabil să-și lovească copilul o vor face oricum, iar cei care nu pot face asta

este improbabil să o implementeze doar pentru că li se spune că este acceptabil sau util să o facă. Acei părinți care se opun pedepsei fizice (și eu sunt unul dintre aceștia) se vor justifica în multe moduri diferite, la fel cum cei care cred în eficacitatea măsurii vor ieși la înaintare cu nenumărate argumente. Consider că factorul decisiv care trebuie stabilit în fiecare caz este modul în care se ajunge la aplicarea pedepsei fizice. Cu siguranță, acest lucru nu ne va spune nimic despre felul în care copilul simte asta, dar cel puțin putem evalua ce îl determină pe adult să facă acest lucru.

Dar mă pierd în „pedeapsa fizică“, însă discuția era, de fapt, despre „disciplinare“. Aș putea să vă povestesc o lecție pe care am învățat-o atunci când fiica mea avea în jur de 15 ani. În vremea respectivă, lucram într-un spital destinat adolescenților și mă consideram un fel de specialist în problemele lor. Într-o zi, în timpul cinei, am discutat în familie întreaga problemă despre învățare, disciplinare și măsura în care părinții ar putea să se concentreze pe probleme, lăsându-și emoțiile deoparte. Credeam cu tărie în capacitatea mea de a fi înțelegător și imparțial, poate chiar obiectiv, în relația cu propriii mei copii și în disputele noastre ocazionale (?) Fiica mea m-a întrebat, cât de delicat a putut, dacă eram convins că ochii mei nu trădau ceea ce simțeam cu adevărat cu privire la subiectele în discuție. (M-am gândit să îmi pun lentile cu nuanțe întunecate la ochelari, dar mi-am dat seama că era prea târziu...)

O altă poveste personală, de această dată despre fiul meu cel mic: într-o seară, când avea vreo 4 sau 5 ani, am avut oaspeți. Se făcuse târziu și i-am spus că ar trebui să meargă la culcare. El a vrut să rămână cu musafirii, așa că am repetat cererea mea, care, în cele din urmă, s-a transformat într-un ordin. Scena a devenit destul de exasperantă și am sfârșit prin a-mi pierde cumpătul. Am ridicat vocea și l-am bombardat cu întrebări și plângeri cu privire la încăpățânarea lui. În sfârșit a început să urce scările către dormitorul său, dar, la un moment dat, a început să plângă și mi-a spus: „Mă tratezi ca pe un criminal!“ Unii psihanalisti ar

argumenta probabil că vinovăția și rușinea lui pentru că m-a sfidat îl determinaseră să proiecteze asupra mea imaginea executorului care l-ar putea pedepsi în mod corespunzător. S-ar putea să fi fost așa, dar în interpretarea mea, înțelegerea lui cu privire la tatăl său (eu) l-a determinat să creadă că acel nivel de intensitate a fost ceva pe care l-aș putea afișa doar atunci când aș fi fost confruntat cu cineva cu adevărat periculos.

Punctul meu de vedere este că fiecare familie își dezvoltă propriul stil de viață și, în același timp, „limbajul său de disciplinare” distinctiv. Cum putem explica faptul că multe culturi îi învață pe copii să țină furculița în mâna stângă și cuțitul în dreapta, în timp ce alte culturi fac contrariul și totuși alte persoane mănâncă cu degetele? M-am adresat întotdeauna părinților mei folosind persoana a treia singular, în timp ce mulți dintre prietenii mei foloseau doar persoana a doua, iar alții pur și simplu rosteau numele părinților lor. Și ce părere aveți despre dictonul englezesc (deși acum nu mai este la modă) conform căruia „copiii trebuie văzuți, dar nu auziți”? Acestea sunt câteva exemple de tipuri de probleme care fac parte din modelul vieții cotidiene și care sunt transmise, impuse și revendicate în stilul individual ce caracterizează modul de disciplinare al fiecărei familii. Sunt menite să educe fiecare copil pentru a fi un adevărat membru al acelei familii în care crește. Filosofia de bază a disciplinei ar fi: „Locuiți în casa mea, ca atare veți urma regulile mele, modul nostru de a trăi”.

Situația devine infinit mai complexă atunci când ne amintim că trăim într-o societate mai mare, iar părinții trebuie să-și ajute copiii să trăiască în comunitatea din care *toți* fac parte. În Marea Britanie multiculturală contemporană, aceasta este o problemă de actualitate, deoarece multe familii minoritare și mai ales, dar nu exclusiv familiile imigranților încearcă din greu să-și păstreze moștenirea culturală de origine. Rolul femeii în familie și în societate — modul în care se îmbracă, ce și cum studiază și/sau lucrează, cum alege un partener — este prolific, bine-cunoscut pentru problemele pe care le ridică. Drepturile și îndatoririle *pater*

familias pot deveni, de asemenea, foarte relevante atunci când un copil adolescent alege să se revolte și să-și ceară drepturile. Acestea sunt doar câteva dintre domeniile în care ideea familiei despre disciplină poate fi în conflict cu viziunea societății exterioare asupra vieții.

Atât timp cât aceste chestiuni sunt conținute în cadrul familiei, societatea rămâne ignorantă în ce privește existența lor; dar din când în când dau pe afară și poate fi extrem de dificilă găsirea unei soluții care să satisfacă atât familia, cât și societatea.

Am fost consultat de nenumărate ori cu privire la copiii care au probleme la școală, iar din acest motiv încep o formă de consiliere sau de terapie. Majoritatea terapeuților pe care i-am cunoscut vor încerca să lucreze cu acel copil, *ca individ* — adică de parcă nu ar conta culoarea copilului, țara de origine a părinților, religia pe care o practicau părinții, clasa socială sau structura familiei respective. Toți acești factori l-au determinat pe acel copil să devină cel pe care îl vedem. A crede că individualitatea unui copil este respectată prin ignorarea acestor factori culturali este o ficțiune, o greșeală gravă care ocolește total realitatea vieții copilului.

Un nou exemplu, mai degrabă dureros, a ceea ce consider că poate fi privit ca fiind o parte a subiectului „disciplinării“ a explodat recent în Marea Britanie: problema copiilor care au devenit obezi din cauza regimului alimentar. S-a descoperit un copil de 12 ani care cântărește 127 de kilograme. A fost înființată o nouă organizație pentru a oferi acestor copii o serie întreagă de recomandări terapeutice. O jumătate de pagină a unui ziar a fost dedicată chestiunii, iar acel articol a menționat — așa, în trecere, ca fiind complet lipsit de relevanță — că *ambii* părinți sunt obezi.

Pe scurt, doar părinții își pot disciplina copilul, iar ei, indiferent de consecințe, își sunt fideli lor înșiși. Există părinți care pot învăța și se pot schimba, iar alții care nu pot. În cabinet am învățat să îi recunosc pe cei care aparțin fiecăreia dintre aceste categorii, dar acest lucru se datorează faptului că părinții vor veni

să mă consulte doar dacă simt, câtuși de puțin, că în interiorul lor există ceva care trebuie schimbat. Uneori se întâmplă să vină la mine, pentru că un profesor, un asistent social sau un avocat le-a cerut să obțină o opinie specializată, dar nu durează mult până când vor dezvălui dacă ei consideră sau nu că este ceva în ei care trebuie schimbat. Există un grup destul de emoționant de părinți care sunt conștienți de propriile lor limitări, dar care ne îndeamnă sau ne permit să le ajutăm copiii, așa cum se vede din disponibilitatea lor de a-și aduce copiii la ședință. Am ajuns să mă refer la ei ca prezentând „sindromul lui Miriam”, o aluzie la sora lui Moise, care s-a asigurat că băiatul a obținut educația pe care părinții săi nu i-au putut-o oferi.

CE ÎNSEAMNĂ PENTRU COPIL PEDEAPSA FIZICĂ?

Există o minunată zicală braziliană: „*É de pequenino que se torce o pepino*” [dacă doriți să modelați un castravete, trebuie să începeți de când începe să crească]. Cât de devreme începe să învețe un copil? Este sănătos să presupunem că începe de la naștere. De ce un copil englez va învăța să spună „Mum” și „Dada”, în timp ce un copil francez este probabil să spună „Maman” și „Papa”? Cred că același lucru se întâmplă și în cazul lovirii. Trebuie să existe o diferență între lovirea ca formă de disciplinare și lovirea ca expresie a sadismului și a abuzului, dar îmi imaginez că un copil va descoperi diferența dintre cele două abia într-o etapă mult mai târzie a dezvoltării sale.

Este adevărat să spunem că lovirea unui copil este o problemă culturală, dar voi îngusta perspectiva, afirmând că face parte din stilul unei familii — un limbaj, așa cum îmi place să îl numesc. Pentru adult (și pentru copil!) lovirea este o expresie a anumitor sentimente și impulsuri. Presupun că aceleași sentimente vor determina o altă persoană să ajungă la o altă modalitate de

exprimare a emoțiilor, cum ar fi înjurături, dojeni, numărutul până la 10 sau rostirea unei rugăciuni. Nu este neapărat vorba despre sentimente diferite care duc la diverse moduri de a fi exprimate, ci despre stilul fiecărui individ de a oferi o exprimare acestor sentimente. Dacă A îl insultă pe B, atunci B poate riposta verbalizând o insultă similară, la fel cum ar putea să izbucnească în lacrimi sau să dea un răspuns sarcastic, ori să îi dea un pumn lui A. Pentru un străin, stimulul dat de A poate sau nu să justifice reacția lui B, dar două principii fundamentale implicate în acest schimb sunt, în primul rând, interpretarea de către B a remarcii lui A și, în al doilea rând, stilul individual al lui B de a răspunde la aceasta. Evident, relația dintre A și B este importantă. Cu toate acestea, indiferent de relația lor, răspunsul lui B va depinde în continuare de interpretarea remarcii lui A, de repertoriul său personal de reacții de autoapărare, de capacitatea sa din acel moment precis de a-și examina impulsurile și de a-și folosi autocontrolul pentru a alege modul în care, de fapt, reacționează. Dacă se pierde autocontrolul, iar reacția lui B este imediată și complet impulsivă, descoperim argumentul clasic potrivit căruia reacția sa fie a fost complet străină de el, de sinele său real, autentic, fie, alternativ, a fost întotdeauna acolo, gata de a fi eliberată în momentul în care a fost încălcat pragul.

Dacă îl privim pe A ca pe un părinte, iar pe B ca pe un copil, cum interpretăm reacția lui B atunci când este lovit de către părintele său, A? Dacă ar fi posibil să avem un studiu științific al acestei interacțiuni, am putea învăța lecții valoroase despre dezvoltarea caracteristicilor individuale ale copilului în creștere. În viața obișnuită, la momentul în care un copil este pus în fața examinării amănunțite a unui străin (educator, medic, asistent social), tiparele comportamentale sunt deja de mult stabilite. Acest lucru poate face practic imposibil să se determine dacă înclinația copilului de a-i lovi pe alții reflectă capacitatea sa constituțională sau este o reflecție a modului în care a fost crescut de către părinții săi.

Ce înțelege bebelușul/copilul din a fi lovit? Bănuiesc că în stadii foarte timpurii bebelușul nu va face deosebirea între a fi lovit, a fi manevrat grosolan sau a se țipa la el. Uneori, copilul poate că nici nu reacționează la intruziune; alteori poate izbucni într-un plâns puternic. Dacă ne aflăm în cazul din urmă, cum putem decide dacă acel copil a simțit durere și acum se confruntă cu frică sau a fost deranjat din starea lui de odihnă și își arată supărarea, pierderea echilibrului fizic și afectiv? Este foarte tentant și ușor să vă imaginați că bebelușul se simte exact la fel cum s-ar simți un adult aflat în această situație, dar asta nu înseamnă că este și adevărat.

Pe măsură ce bebelușul crește, acești stimuli vor deveni diferențiați și nu putem ști cu certitudine cum ajunge bebelușul să interpreteze fiecare experiență fizică dureroasă pe care o trăiește. Odată ce copilul își poate pune gândurile și sentimentele în cuvinte, este mai ușor să înțelegem ce înseamnă pentru el să fie lovit sau să se țipe la el. Nu iau în considerare motivația exactă a utilizării forței fizice de către părinți, dar, în general, părinții își vor justifica utilizarea pedepsei fizice, afirmând că aceasta este un instrument de disciplinare. În consecință, acești părinți vor încerca din răspuțeri să-l facă pe copil să învețe că nu este lovit degeaba, ci, mai degrabă, că este pedepsit pentru ceva ce a făcut și pe care nu trebuie să-l repete.

Părintele care într-o zi își pierde controlul și își bate copilul într-o manieră care se poate transforma într-un atac criminal aparține, probabil, unei categorii speciale, excepționale. În acest caz este irelevantă vârsta copilului și nu putem decât să presupunem că acest copil va trece de la surpriză la frică, la panică și groază. Mă concentrez, în schimb, pe tipul de „lovire” pe care părintele îl explică drept o încercare perfect normală și justificabilă de a-l învăța pe copil cum să se comporte. Astfel, copilul ajunge să interpreteze comportamentul și cuvintele părintelui ca fiind declanșate de o acțiune a sa. Acesta este probabil motivul pentru care descoperim că, de obicei, copilul mai mare se va blama pe

sine pentru că a fost lovit. Nu este dificil pentru un străin să recunoască faptul că oricărui copil îi este aproape imposibil să creadă că părintele său „a greșit“, să nu mai vorbim să-l eticheteze drept „crud“. Am învățat că există un motiv diferit pentru asta de la un copil mai mare, pe care l-am văzut în terapie: „Atât timp cât mă învinovățesc“, a spus el, „pot spera că voi reuși să fac astfel încât să nu se mai întâmple“.

Cu toate acestea, la un nivel inconștient, dincolo de această chestiune referitoare la „cine este de vină“, copilul învață că, atunci când este rănit, enervat, nemulțumit sau deranjat de comportamentul cuiva, lovitul este un mod îndreptățit de a exprima aceste sentimente. Acest lucru se poate observa deja la unii copii mici, de 1–3 ani, care continuă să-și lovească frații: unii părinți vor pune imediat o limită, în mod explicit, acestor manifestări pe care le consideră „violență inacceptabilă“, în timp ce acei părinți care își lovesc copiii vor scuza această manieră de exprimare a sentimentelor de ostilitate.

Dar nu toți copiii crescuți de părinți care-i lovesc vor trece la adoptarea acestui mod de exprimare a sentimentelor lor. De fapt, unii dintre acești copii se vor dovedi total incapabili să recurgă la violența fizică, iar acest lucru indică o capacitate de a evalua impulsurile și de a lua decizii chibzuite cu privire la modul de relaționare cu lumea din jurul lor.

Din perspectiva „Cine este de vină?“ se ajunge la un moment în care copilul poate discerne că „lovitul“ pare să nu fie legat de gravitatea ofensei aparente, ci este, mai degrabă, un răspuns stereotip din partea unuia sau a ambilor părinți. Acest lucru semnalează de obicei o revoltă majoră atunci când copilul trăiește un sentiment intens că este tratat în mod nedrept, ieșind la suprafață resentimente puternice. El știe că părintele greșește, dar cum să facă față noii sale înțelegeri? Cum ar trebui să se protejeze? Să tacă? Să fugă? Să plângă? Să facă pe el? Să-și țină respirația? Să leșine? Să apeleze la celălalt părinte? Unii copii decid să aibă răbdare și să aștepte până în acel

moment în care mărimea lor fizică le va permite să riposteze în fața părintelui.

Din nefericire, majoritatea copiilor consideră că este imposibil să discute aceste chestiuni cu oricare persoană din afara familiei. Un alt factor care complică lucrurile este faptul că în majoritatea familiilor această „lovire“ continuă cu știința deplină a celui alt soț, care, din păcate, poate participa la același tip de lovire sau chiar poate folosi aceeași abordare împotriva copilului. Nu există nicio urmă de îndoială că experiența copilului este cu totul diferită atunci când unul dintre părinți este capabil să intervină și să oprească lovirea, dar este dificil de estimat cum îl va influența asta pe copil, în sensul adoptării sau respingerii violenței ca un comportament propriu.

Această schimbare de la victimă la autor este descrisă de două concepte psihanalitice interesante, care, de fapt, sunt autoexplicative: „identificarea cu agresorul“ și „transformarea pasivului în activ“. Pentru cineva din afară este foarte derutant ca o persoană care a experimentat durerea, umilința și, uneori, furia neputincioasă de a fi lovit de către cineva aflat într-o poziție de autoritate începe să supună o altă ființă umană exact acelorași experiențe dureroase. Pentru mai multă acuratețe, ar trebui să menționez că, atunci când acest comportament violent și durerea insuflată celui alt îi provoacă plăcere atacatorului, este utilizat termenul de „sadism“.

Un alt aspect care stârnește o dezbatere complexă este cel cu privire la proveniența comportamentului violent al copilului (sau al adultului!): face aceasta parte din dotarea sa genetică sau este învățată din mediu, pe măsură ce persoana crește? Privind un anumit copil care atacă un frate mai mic sau pe ceilalți copii cu care se joacă, izolarea originii „reale“ a comportamentului său poate fi o provocare uriașă. Pentru mine, în calitate de clinician care a văzut un număr mare de copii, a fost imposibil să evit construirea mai multor presupuneri despre „copii violenți“. Provocarea constă în a-l compara pe copilul sau pe adultul din

fața mea cu toate aceste asumptii. Mărturisesc că presupunerea mea inițială este că un copil violent s-a aflat la celălalt capăt al unei violențe similare — nu prin prisma teoriilor mele analitice, ci deoarece privesc „lovirea“ ca pe un limbaj, ca pe un mijloc de a exprima emoții puternice de ostilitate și, la fel ca și alte lucruri pe care le învață de la părinții lor, copiii care sunt loviți probabil vor învăța să lovească atunci când se confruntă cu acele sentimente antagonice intense față de o altă persoană.

ESTE MAI BINE SĂ-I TRIMITEȚI PE COPII LA GRĂDINIȚĂ SAU SĂ ÎI ÎNGRIJIȚI ACASĂ?

Psihologii au investigat efectul diferitelor tipuri de educație în grădiniță asupra dezvoltării abilităților intelectuale ale copiilor. În mod previzibil, statisticile lor arată că metodele diverse adoptate de diferite școli au o influență certă asupra realizărilor copiilor. Cu toate acestea, dacă decideți să acționați pe baza acestor constatări, cum puteți fi siguri că și copilul dumneavoastră va beneficia de educația respectivă sau, din contră, va fi printre cei care nu au progresat? Dar, mult mai important, din ce am descoperit eu, toate aceste cercetări au arătat că, pe la vârsta de 5 sau 6 ani, deja nu mai este posibil să distingem între copiii care au mers la grădiniță și cei cărora nu li s-a oferit această experiență. Deci asta înseamnă că este inutil sau contraproductiv să-i trimitem la grădiniță?

Este important să ținem cont de faptul că, înainte de a împlini 5 ani, mulți copii primesc o educație formală prin prisma convingerilor pe care le au părinții lor. Părinții care fac parte din anumite culte religioase își trimit copiii încă de la o vârstă fragedă la ore de educație religioasă, la fel ca și părinții care aparțin unor secte cvasireligioase sau nonreligioase, care își trimit copiii la cursuri pentru a învăța despre principiile pe care acel grup le are.

Probabil că am putea respinge astfel de cursuri considerându-le îndoctrinare, și nu educație, dar cred că ele trebuie totuși luate în considerare în termenii întrebării curente.

În Marea Britanie, copiii încep oficial educația la vârsta de 5 ani, dar în diferite țări, această vârstă de început variază considerabil; în mod similar, durata zilei de școală va varia de la o țară la alta. Cu toate acestea, indiferent de țară, vârsta pentru intrarea la universitate este întotdeauna în jur de 18 sau 19 ani și bănuiesc că ar fi practic imposibil de ghicit care a fost contribuția educațională pe care a avut-o fiecare copil în primii săi ani. Desigur, acest lucru este valabil doar ca generalizare, întrucât materiile studiate ar putea fi foarte diferite, însă pe baza examenelor obișnuite de admitere la universitate, m-aș aștepta ca toți acești tineri să aibă șanse aproximativ egale de succes.

Revenind la întrebare, cred că cel mai important aspect de luat în seamă este dacă alegerea grădiniței, a creșei, a grupului de joacă sau a cursurilor obișnuite, indiferent de denumire, răspunde unei nevoi a copiilor sau a unuia dintre părinți. Luați ca exemplu tipul de poveste pe care îl auzim din când în când despre părinții care consideră că serviciile educaționale locale nu sunt bune și vor ca educația copilului lor să fie făcută acasă; sau o situație nu chiar așa de rară în zilele noastre, un copil cu sindrom de oboseală cronică (sau ceva similar), care este ținut acasă, fiind școlit de către părinți — cum va afecta o astfel de variantă rezultatele educaționale ale copilului? În ce fel progresul copilului este influențat de aceste circumstanțe, care sunt complet în afara controlului copilului?

În momentul scrierii acestor rânduri, se poartă peste tot în țară dispute aprinse cu privire la subvențiile suplimentare acordate unităților de învățământ preșcolar. Ceea ce este diferit acum este faptul că acest demers nu este deghizat ca o nouă încercare de a dezvolta potențialele educaționale ale copiilor. De această dată, se recunoaște sincer că astfel de unități sunt necesare din

cauza numărului mare de familii în care ambii părinți trebuie să plece de acasă și să lucreze cu normă întreagă. Din păcate această decizie nu a fost luată dintr-o dorință autentică de a-i ajuta pe părinți și copii, ci ca un mijloc de combatere a scandalurilor pe tema copiilor traumatizați de îngrijitori incompetenți și/sau răuvoitori. Este foarte dureros că în zilele noastre avem atât de mulți părinți singuri care lucrează și familii în care ambii părinți lucrează cu normă întreagă. Pentru a înrăutăți această situație dificilă, majoritatea acestor părinți, în special cei care locuiesc în Londra și în alte orașe mari, nu au acces la o rețea familială de suport. Aceasta înseamnă că, în timpul orelor de muncă, copiii mai mici trebuie să rămână cu îngrijitorii, fie într-o gospodărie familială, fie într-un mediu specializat.

În același timp, există mulți părinți care consideră că minorii lor de până la 5 ani vor beneficia de timpul petrecut cu alți copii, într-un mediu supravegheat. Trebuie să înțelegem imposibilitatea de a stabili motivul exact pentru care copiii părinților care muncesc sunt plasați într-o grădiniță sau într-o unitate similară. Înainte de a-mi duce mai departe raționamentul, vreau să clarific faptul că, în acest moment, considerând abundența de creșe și grădinițe autorizate, nu există niciun motiv real și obiectiv pentru ca un părinte care lucrează să se simtă rușinat sau vinovat pentru că-și lasă copilul într-o grădiniță sau cu o îngrijitoare de încredere. Desigur, este important să obținem referințe minuțioase despre o astfel de unitate sau persoană înainte de a le încredința un copil, dar nu există niciun motiv pentru care un astfel de aranjament să-i provoace, de la sine, vreun prejudiciu. Cu toate acestea, pot apărea cu ușurință sentimente de rușine și/sau de vinovăție, atunci când părintele se gândește la regulile și la obiceiurile care predominau în familia sa de origine sau când este pus în fața unui comentariu critic făcut de o rudă sau de un prieten. Sunt întotdeauna năucit de oamenii care, după ce i-au criticat cu vehemență pe părinții care își lasă copiii sub 5 ani pentru câteva ore într-o creșă („copiii trebuie să petreacă timp

cu părinții!“), își trimite copilul de 7 ani la o școală cu internat în altă localitate.

După ce am susținut că adeseori copiii vor fi trimiși la grădiniță din cauza nevoilor și angajamentelor părinților, ar trebui să ne uităm la această situație și din perspectiva copiilor. O creșă, un grup de joacă sau o organizație similară îi va permite copilului să facă un pas important înainte în procesul său de socializare. Atunci când copilul crește într-o comunitate mică, urbană sau rurală, în cadrul unei rețele familiale sau printre vecini care întrețin o relație strânsă, atunci el are multe oportunități de a se întâlni și de a se juca cu copii de vârste similare. Pe lângă mamă, există o șansă ca și mătușile, vecinii și adulții mai mari să îi ofere copilului acel sentiment special de protecție și siguranță de care are nevoie atunci când explorează lumea din afara celor patru pereți ai casei sale. Am putea spune că pereții casei sunt deschiși pentru a constitui o plasă de protecție în care figuri prietenoase îl ajută pe copil să descopere că, în afară de părinți și de frați, există și o lume, mai largă, în care copiii și adulții prezintă comportamente care le completează pe cele la care a fost expus copilul la început. Dar dacă copilul locuiește într-un oraș mare ori părinții lui s-au mutat într-o comunitate nouă? Fără rude, fără prieteni, vecini noi... Poate că familia nu se află într-o comunitate ostilă în mod deschis, dar este foarte puțin probabil ca, la început, părinților să le fie confortabil să-i permită copilului să se amestece printre ceilalți copii sau adulți din noul lor cartier. În asemenea condiții, mediul organizat și supravegheat al unei creșe devine o binecuvântare pentru copilul în creștere.

Din nefericire, după ce au decis să-și trimită copilul la grădiniță, majoritatea oamenilor constată apoi că nu există atât de multe oferte dintre care să aleagă. Recomandarea personală a celorlalți părinți contează foarte mult, dar consider că cel mai important factor constă în evaluarea gradului de siguranță și de încredere al persoanei responsabile de grădiniță. Dumneavoastră vreți un adult afectuos, care iubește copiii. Chiar și o scurtă

conversație ar trebui să vă permită să observați modul în care persoana responsabilă își vede rolul față de copii. Cineva vă va povesti despre cât de important e ca un copil să învețe să fie disciplinat și responsabil, la fel cum altcineva vă va spune despre cât de distractiv e să-ți petreci timpul împreună cu un copil. (Eu l-aș alege pe acesta din urmă, dar dumneavoastră poate preferați să-l aveți pe cel dintâi!) Miza constă în viziunea fundamentală asupra a ceea ce un copil mic necesită în acel moment al vieții sale: fundamentele disciplinei și temelia pentru învățarea formală ulterioară sau, alternativ, o atmosferă fericită, unde învață ce înseamnă să petreacă timp împreună cu colegii și adulții grijulii. Personal, consider că cea de-a doua variantă este o investiție mai bună pentru dezvoltarea ulterioară. Descoperirea modului în care el îi afectează pe necunoscuți și a modului în care acești oameni noi îl tratează pe el îi oferă copilului o oportunitate unică de a se conștientiza pe sine în lume. Atunci când copilul este capabil să aibă încredere în autocontrolul său și, de asemenea, să învețe să-și câștige prieteni mai curând decât să întrețină conflictele, el va fi dobândit o bază valoroasă pe care să-și poată construi cunoștințele formale ulterioare.

2

Testarea propriilor aripi

CUM POT SĂ-MI AJUT COPILUL SĂ DEVINĂ INDEPENDENT?

Îngrijirea este elementul esențial al acelei faze de dezvoltare a copilului pe care o numim „dependență”. Independența este etapa finală optimă din linia creșterii și a progresului care începe cu nașterea, atunci când copilul se află într-o stare de dependență totală față de mamă. Donald W. Winnicott, un eminent pediatru, psihanalist și psihiatru pentru copii, a scris pe larg despre ce se întâmplă în primele luni de viață ale unui bebeluș. El a subliniat importanța absolut vitală a unei mame care să aibă grijă de copil, o mamă care poate să-și ajute bebelușul să supraviețuiască — nu în ultimul rând pentru că acesta pur și simplu ar muri dacă nu ar avea pe nimeni care să aibă grijă de el — și care, etapă după etapă, să-l ducă în acel punct în care este capabil — atât fizic, cât și emoțional — să supraviețuiască pe cont propriu. Termeni precum „hrănirea”, „dependența” și „independența” pot fi folosiți cu semnificații care se extind de la literale la metaforice, dar în contextul nostru actual, ceea ce contează în fazele incipiente ale vieții bebelușului este legătura dintre mamă și copil și măsura în care au nevoie unul de celălalt. Nu există nicio îndoială că tatăl face parte din acest tablou și am putea discuta pe larg despre rolul exact pe care îl joacă față de mamă și față de bebeluș. Dar va fi

mai util să ne concentrăm pe „dependență” în contextul relației mamă-bebeluș.

Ori de câte ori vorbim despre o „relație de dependență”, trebuie să lămurim exact ce înseamnă acest lucru pentru fiecare dintre părți. Colocvial, spunem că bebelușul are nevoie de mamă, dar este la fel de adevărat că și mama are nevoie de bebeluș. Cu toate acestea, este dificil de definit caracteristicile și gradele exacte ale acestor nevoi! Am spus că bebelușul nu poate supraviețui fără să aibă o mamă care să-i poarte de grijă, dar aceasta implică afirmația evidentă că și mama are un interes afectiv investit în a-și vedea copilul progresând, dovada abilității sale de a-i purta de grijă. Pe măsură ce copilul crește de la sugar la copil mic, la o ființă mai mare și din ce în ce mai socială, acest lucru poate reprezenta o provocare destul de mare pentru unele mame. Nu este atât de neobișnuit ca o mamă să devină taciturnă de îndată ce copilul ei începe să frecventeze grădinița. Pot exista numeroase motive pentru aceasta, desigur, dar unul dintre ele ar putea fi un sentiment de „pierdere” a copilului în favoarea educatoarelor și a colegilor.

La copil, un răspuns interesant poate să apară atunci când părinții se ceartă în fața sa. Văzând că părinții lui se ceartă unul cu celălalt, de multe ori copilul „se va alia cu unul dintre ei” și, de obicei, se va îndrepta către părintele pe care îl percepe ca suferind mai mult. Indiferent de ce spune fiecare părinte sau de ce ar putea înțelege din situație oricare străin, poate prin instinctul său natural, copilul este înclinat să-l consoleze pe părintele pe care îl consideră rănit. Dar bănuiesc că aceasta este una dintre acele situații în care este imposibil să decidem ce apare mai întâi: copilul este cel care se îndreaptă către părintele rănit sau părintele rănit este cel care solicită sprijinul copilului?

Cert este că, de fiecare dată când avem o situație de dependență, *ambele* părți trebuie să aibă abilitatea și dorința de a se îndepărta, de a se descurca fără cealaltă parte. În practică, aceasta nu înseamnă neapărat o despărțire fizică, ci, mai

degrabă, o detașare afectivă. Toți părinții vor spune că nimic nu le oferă mai multă plăcere și mândrie decât să-și vadă urmașii devenind independenți. Și totuși nu rar aflăm că unul dintre acești părinți se simte cumva „pierdut“, dezorientat, fără niciun sens, practic „abandonat“ atunci când copilul merge la o școală cu program prelungit sau, mai târziu, la universitate. Cu alte cuvinte, încerc să subliniez faptul că într-adevăr copilul, ca oricare alt animal, este programat să dobândească o existență în care să se poată susține, să fie independent față de părinții săi. De asemenea, este important să ne amintim că acest proces necesită ca fiecare dintre părinți să îl poată lăsa pe copil să își urmeze calea sa. În mod previzibil, părinții consideră această etapă ca fiind mult mai ușor de depășit atunci când se pot baza unul pe celălalt pentru satisfacerea oricăror nevoi de „dependență“ pe care le au.

Din punct de vedere teoretic, toate aceste aspecte par clare și, sperăm, convingătoare. Din păcate, această claritate dispare atunci când avem de-a face cu copii și părinți specifici, reali. Multe dintre afirmațiile pe care le-am făcut pot apărea brusc judicative, practic acuzatoare, de exemplu, atunci când sunt adreseate părinților unui copil care are tendința de a se „agăța“ de ei. De ce un copil mic sau un copil mai mare ar trebui să se teamă să meargă la școală sau într-un alt spațiu public, de socializare? De obicei, descoperim că un astfel de copil are un părinte care îl critică mereu pentru slăbiciune, lașitate sau orice altceva, în timp ce părintele celălalt este protectiv și consolator. Atunci când sunt priviți separat, ca indivizi, fiecare dintre ei ne poate permite să descoperim ce înseamnă criza aceasta pentru el și, în mod previzibil, rareori anxietățile inconștiente ale copilului se vor potrivi cu percepția părinților asupra situației. Din experiența mea, aproape fiecare copil fobic se dovedește a fi speriat nu atât de mult de *a merge undeva*, ci, mai degrabă, de *a se îndepărta de acasă*. Este posibil să vorbească despre acasă ca despre mediul în care se simte în siguranță, dar a fost nevoie de ceva cercetări

înainte de a reieși că are sentimentul că acasă cineva are nevoie de ajutor. Această constatare a fost cea care m-a lămurit cu privire la cât de important este ca părinții să-și poată lăsa copilul să plece, să se îndepărteze de ei.

Cu toate acestea, trebuie să ținem cont că nu discutăm despre ecuații matematice. De regulă, acel copil fobic, dependent are frați care nu prezintă astfel de dificultăți. Așadar nu trebuie descoperit doar *care este copilul* preferat al părinților, ci și ce caracteristici ale acelui copil l-au determinat să dezvolte acea problemă specifică.

În cele din urmă, vreau să adaug o clauză esențială: toată dezbaterea precedentă presupune ca atât copilul, cât și părinții să fie în mod normal înzestrați să se angajeze într-o relație de dependență și, de acolo, să treacă la independență, adică să fie, practic, ființe de sine stătătoare, dar să-și păstreze totodată sentimentele de apropiere și intimitate. Cu toate acestea, nu toată lumea se naște cu această dotare normală. Ori de câte ori există o dizabilitate fizică sau psihică, aceasta are în mod inevitabil un efect asupra cuplului de îngrijire mamă-bebeluș, un cuplu dependent. Atunci când un copil are o capacitate restrânsă de a deveni independent, este extrem de dificil pentru părinți să aprecieze care este distanța ideală ce trebuie păstrată între ei și copil. În mod similar, atunci când există un părinte bolnav sau cu dizabilități, și copilului îi va fi foarte dificil să se îndepărteze și să își construiască propria sa viață independentă.

CÂND TREBUIE UN COPIL SĂ ÎNCEAPĂ SĂ FIE INDEPENDENT?

Această întrebare necesită o precizare: „independent — după ale cui criterii?” De multe ori, putem întâlni un copil sau un adolescent care pretinde că este independent — asta înseamnă că este capabil să se îngrijească de el însuși — în timp ce părinții sau alți

străini îl pot considera destul de incapabil să-și ducă viața fără a apela la o sursă externă de sprijin. Poate că ar trebui să lăsăm deoparte factorul subiectiv, experiențial și să ne concentrăm pe ideea independenței copilului așa cum este privită ea din perspectiva părinților (sau a oricărui observator).

La naștere, sugarul uman se află într-o situație de dependență totală. El va supraviețui numai dacă a fost îngrijit în mod corespunzător, o realitate definită emoționant și frumos de către Donald Winnicott când a spus că nu există un bebeluș, ci doar un bebeluș și mama sa. Dar, pe măsură ce sugarul crește, dezvoltarea sa se caracterizează printr-o multitudine de pași minori și majori care, fundamental, semnaleză mișcarea sa către independență față de îngrijitorii săi. Capacitatea de a ține biberonul și, mai târziu, lingura, dobândirea limbajului, a abilității de a-și lega șireturile pantofilor — aceștia sunt unii dintre indicatorii unei capacități crescânde de a se angaja în activități fără a primi asistență. Atunci când un copil mic se îndepărtează de părinți și își explorează mediul, din nou avem semne ale capacității sale tot mai mari de a-și extinde orizonturile dincolo de sursa sa esențială de siguranță. Acest proces continuă pas cu pas, cu unele etape care sunt ușor de observat și multe altele care tind să fie ratate sau ignorate.

Un factor foarte important în acest proces de dezvoltare este reacția mamei la mișcările copilului către independență. Am menționat mai devreme experimentul în care bebelușul se târăște pe o masă de sticlă, unde, cu totul remarcabil, dacă mama îi arată un chip alarmat, copilul îngheață și se oprește sau se târăște înapoi, dar, dacă mama îi zâmbeste cu căldură, bebelușul își reia mișcările de înaintare, către ea. Într-un alt experiment cu copii mici, a fost descoperit exact același lucru: atunci când se joacă într-o cameră, copilul se va mișca liber, dar, din când în când, se va uita înapoi la locul în care se află mama sa. Dacă ea zâmbeste încurajator, el continuă, dar dacă mama are o expresie de dezaprobare, copilul se oprește și se întoarce spre ea.

Aceste experimente arată măsura în care pașii unui copil spre independență sunt strâns legați de capacitatea părintelui de a tolera îndepărtarea copilului.

În această capacitate a părinților de a-i permite copilului lor să se îndrepte spre independență există un element ce ține de artă. Este foarte ușor să spuneți: „Haide, acum poți face asta singur“. Dar depinde atât de mult de modul în care sunt rostite aceste cuvinte și, chiar și mai subtil, de întreaga gamă de atitudini care preced, însoțesc și urmează aceste cuvinte! Părinții nu pot prezice cum va reacționa copilul la sfaturile lor; ei își pot doar analiza propria poziție față de acea situație particulară. Uneori, părintele va considera că este susținător și încurajator, doar pentru a constata că micuțul reacționează ca și cum el i-ar fi servit o lovitură dureroasă și dezaprobatore. Este important să fim conștienți de scopurile noastre, dar, de asemenea, trebuie să evaluăm nevoile și abilitățile copilului — continuu, în mod repetat, deoarece acestea se pot schimba fără ca noi să fi observat. Îmi amintesc de o mamă care-și hrănea bebelușul cu lingurița; la un moment dat el a început să plângă și a întors capul de la linguriță. După ce a încercat de două ori să-i fie acceptată lingurița, intuiția mamei a determinat-o să schimbe abordarea: a lăsat jos lingurița și și-a îmbrățișat copilul, șoptindu-i cuvinte iubitore. Bebelușul s-a liniștit, a oftat de câteva ori, băgându-și capul în sânii mamei sale și, în curând, a fost pregătit și fericit să-și reia hrănirea.

Cu un copil mai mare, o situație similară ar lua o formă cu totul diferită: vă doriți ca micuțul dumneavoastră să se ducă singur la școală (de exemplu: mergând pe jos sau cu bicicleta, cu autobuzul ori cu trenul). Însă copilul este reticent: plânge, se agață de dumneavoastră, vă vorbește despre pericole, acuză simptome fizice sau vă cere să amânați pe ziua următoare. Cum reacționați? În mod evident, există două părți ale acestui scenariu: pe de o parte, preferința dumneavoastră personală (pentru dumneavoastră comoditate sau necesitate, acum, când într-adevăr copilul

este suficient de mare pentru a face drumul de unul singur), pe de altă parte, anxietatea care stă la baza comportamentului său. Copilul s-ar putea teme că vreți să scăpați de el ori s-ar putea gândi că există pericole care stau la pândă pe drumul către școală (poate ceva ce a văzut la televizor sau a auzit la locul de joacă). Dacă nu sunteți complet convinși de nevoia copilului de a face călătoria de unul singur și, prin urmare, ori sunteți de acord să-l lăsați să stea acasă, ori îl duceți dumneavoastră la școală, este posibil să-i oferiți „dovada” că există pericole de care trebuie protejat. Dacă, pe de altă parte, refuzați să vă schimbați planul și îi cereți să plece de unul singur, poate „decide” că, exact așa cum s-a temut, vreți să scăpați de el. Dacă aveți în vedere și faptul că majoritatea acestor temeri sunt inconștiente, veți înțelege de ce am menționat mai devreme că a-l ajuta pe copil să își atingă independența constituie o artă. Este extraordinar de simplu de precizat modul de a face față acestor situații, dar este extrem de dificil de pus în aplicare: trebuie să încercați să îi permiteți copilului să recunoască și să descopere (să exprime verbal, dacă este posibil) ceea ce îl supără. Dacă, în schimb, vă veți angaja într-o confruntare, mă tem că amândoi vă veți lupta cu o angoasă și o suferință considerabile.

Este posibil ca aceste exemple să nu fie foarte convingătoare, dar ele sunt reprezentative pentru pașii care-l duc pe un copil de la dependența față de părinții săi la adevărata independență. Definiția mea este aceasta: independența copilului este însoțită pe deplin de sentimentul unei legături profunde care îl leagă de părinții săi. Independența cu siguranță nu cere izolare; la fel, apropierea nu trebuie să însemne intruziune, dependență și umilire.

Revenind la acel „când?”, din punct de vedere psihologic, copilul este pregătit să facă pașii către independență, așa spune că, ținând cont de capacitățile sale de dezvoltare, copilului ar trebui să i se acorde întotdeauna gradul de independență adecvat vârstei sale. În viața reală însă, fiecare familie are propriul său

concept despre „independență“. În unele comunități, de la copil se va aștepta să aibă un loc de muncă destul de devreme, deși drepturile copilului asupra câștigurilor sale vor varia, din nou, de la familie la familie. Haideți să luăm un exemplu mai controversat: la ce vârstă o fată are dreptul să-și găsească un partener sau un soț? Dacă luați în considerare problema căsătoriilor aranjate, ce înseamnă asta în ceea ce privește independența? Dar rolurile în care femeile sunt distribuite în anumite societăți? Cu siguranță, exemplele pot fi enumerate la nesfârșit! Prin urmare, concluzia este evidentă: doar fiecare cuplu, fiecare mamă și fiecare tată pot decide cu adevărat când copilul lor trebuie considerat independent. Este ușor? Nu chiar, după cum putem verifica examinând ce se întâmplă în familiile în care copiii sunt la vârsta adolescenței. Adolescentului i se oferă o cameră: minunat! Dar cine decide când trebuie făcut curățenie în cameră? O fiică își cumpără niște haine pe care tatăl le consideră total indecente, dar mama consideră că este corect ca fata să experimenteze în ceea ce privește înfățișarea sa. Cum răspund părinții când fiul lor le cere bani pentru a cumpăra o mașină? Și ce se întâmplă dacă părinții decid că, odată ce vor ajunge la o anumită vârstă, copiii lor ar trebui să se mute de acasă? Sau opusul: părinții care îi obligă pe copii să trăiască în casa părintească până când se căsătoresc!

Este posibil să fi creat o oarecare confuzie cu răspunsurile mele! Dar dacă, în calitate de părinte, aveți nevoie de vreo consolare, încercați să vă amintiți că și copilul dumneavoastră are fix aceleași dificultăți în a decide în ce măsură dorește să fie independent: adică să suporte constrângerile pe care le implică dorința sa de a fi tratat ca o persoană independentă.

CE VOI SPUNE SAU VOI FACE EU ÎMI VA AJUTA COPILUL SĂ ÎNVEȚE SĂ DEVINĂ O PERSOANĂ INDEPENDENTĂ? SAU O VA CONSIDERA DOAR CA PE O INTRUZIUNE?

Din punctul de vedere al copilului, este întotdeauna posibil ca orice intervenție a părinților să fie considerată ca o „intruziune”. Nu putem niciodată ghici dacă vom auzi un „mulțumesc” sau exact opusul, așa că nu are niciun sens în a încerca. Acestea fiind spuse, este foarte probabil ca fiecare dintre noi să aibă o așteptare clară asupra modului în care este probabil să reacționeze de fiecare dată când i ne adresăm. Copiii și părinții creează modele și construiesc presupuneri despre stilurile, motivele și intențiile celuilalt, iar acest lucru nu poate decât să influențeze modul în care fiecare dintre ei se adresează celuilalt. O parte din traiul în comun implică faptul că părinții nu vor înceta niciodată să ofere sfaturi, să emită cerințe sau ordine și, prin definiție, copiii trebuie să reacționeze la aceste mesaje. Reacția lor va fi determinată de modul în care se simt cu privire la intervenția părintelui (în ce privește conținutul, momentul când a fost livrată, tonul folosit etc.), iar acest sentiment depinde de un număr mare de alți factori.

A „deveni o persoană independentă” descrie procesul prin care copilul trece de la a fi dependent de părinții săi la a deveni un adult independent. Așa cum am descris anterior, nou-născutul este văzut ca fiind total dependent de mediul său și, treptat, dobândește capacitatea de a avea grijă de el însuși, până când este atins punctul în care devine autonom independent.

Luând în considerare o altă descriere a acestui proces, postulăm ideea conform căreia la naștere copilul încă nu conștientizează că este un individ, o ființă umană completă, întreagă, autonomă. Cercetările au arătat că bebelușul, deja din primele sale zile de viață, își folosește simțurile pentru a reacționa la stimulii din mediu, dar încă ne lipsesc dovezile despre modul în care

trăiește aceste reacții. Au fost formulate teorii care descriu etapele progresive prin care copilul ajunge să recunoască faptul că este separat de o *altă* ființă, în afara sinelui său. Însuși procesul de conștientizare a ceea ce constituie sinele său se consideră că are o complexitate uriașă. Iată un mic exemplu: în care moment copilul va distinge între degetul său mare și sfârcul mamei sale? Observând un bebeluș, putem vedea că prima dată când degetul său mare își găsește drumul către gură, va înceta să plângă și își va suga degetul; după un timp, plânsul reîncepe până când sânul (sau biberonul) apare în scenă. În doar câteva săptămâni vom putea observa că sugarul își folosește degetul mare ca pe orice alt tip de înlocuitor, în timp ce va plânge cu putere atunci când își dorește hrană. Probabil, acum putem presupune că bebelușul a învățat să facă distincția între un sfârc ori o tetină care, atunci când îi este foame, îi oferă hrana sățioasă și altceva, care îi intră în gură și astfel își poate liniști impulsul diferit, de a suga. Dacă bebelușul este în măsură și să diferențieze între jucărie și degetul mare, atunci am emite ipoteza că el a descoperit că degetul mare este ceva pe care îl poate controla cu mișcări aparte ale părților corpului său. Această diferență, aparent banală, dintre jucărie și degetul mare, este doar primul pas dintr-un proces major al descoperirii părților corpului său și al faptului că acestea răspund comenzilor sale.

Pe măsură ce bebelușul crește și capacitățile sale fiziologice devin mai bogate și mai puternice, vom găsi nenumărate exemple în care învață abilități noi. Fiecare etapă de dezvoltare este considerată dependentă de o combinație de factori înnașcuți și factori oferiți de către mediu. Este extrem de important să urmărim contribuția fiecăruia dintre aceștia, dar, în practică, acest lucru devine o problemă importantă doar atunci când se constată că ceva este deficitar sau defectuos în dezvoltarea copilului.

Cumva, copilul „devenind o persoană independentă” este o expresie folosită doar atunci când copilul nu îi ascultă pe adulți, dar, de fapt, acest proces se desfășoară încă de la naștere. Motivul

pentru care nu-l vedem ca pe „o persoană independentă“ este acela că el asimilează milioanele de lucruri pe care i le transmitem, fără a opune nicio obiecție. Majoritatea oamenilor care sunt familiarizați cu copiii mici vor ști că fiecare copil are propriul său stil de a arăta ce a învățat de la cei din jurul său. Copiii care tind să pună la îndoială ceea ce îi învățăm sunt descriși ca fiind încăpățânați, sfidători sau cârcotași, ori ca având personalități puternice, în funcție de cei cu care interacționează. Cei care ne abordează sau ne răspund în modul precis pe care îl așteptăm de la ei sunt văzuți ca fiind ascultători, înțelegători, liniștiți, calmi sau ca având personalități slabe, din nou, în funcție de cine are de-a face cu ei. În mod logic, acest lucru nu are legătură cu experiența copilului cu privire la relația sa cu lumea, dar din răspunsurile mele la întrebările anterioare cred că va fi clar că, în practică, aceste epitete au o putere uriașă de a afecta imaginea de sine a copilului. Acest lucru se datorează faptului că, la un nivel inconștient, copilul ajunge să creadă că *acesta* este modul în care părinții săi se așteaptă să se comporte. Într-un fel, un copil privit ca „blând și ascultător“ se poate transforma treptat într-o persoană destul de incapabilă de a exprima orice obiecție față de adulții din jurul său, la fel cum un alt copil, care este lăudat pentru că are „o personalitate puternică“, poate deveni treptat un scandalagiu neplăcut și certăreț. În cazul copiilor care sunt prinși în formele extreme ale acestui tipar dinamic este foarte dificil de evaluat cât de mult din personalitatea și din atitudinea lor face parte din înzestrarea lor înăscută și cât de mult este doar un rol pe care au învățat să îl joace.

De obicei este foarte dificil să stabilem cu exactitate care este aportul exact al factorilor înnașcuți și ai celor de mediu în modul în care copilul se confruntă cu lumea. Este ușor de spus: „Păi, cu *astfel de* părinți, ce ați putea aștepta de la copil?“ Dar de fiecare dată când este necesar să se stabilească potențialul real al copilului, aceasta poate fi o simplificare periculoasă. În practică, un părinte trebuie să țină cont de faptul că, atunci când totul este

bine și copilul se dezvoltă normal, nimeni nu își bate capul să speculeze despre ce apare și de unde...

Încă nu am răspuns cu adevărat la partea mai dificilă a întrebării, și aici mă refer la perspectiva părinților în toate aceste interacțiuni. Realitatea este că nu vom întâlni niciodată un părinte care nu-și dorește pentru copilul său ca acesta să crească și să evolueze într-o ființă umană independentă, matură. Unii părinți pot glumi despre „vremurile bune de odinioară“, atunci când copilul îi asculta, la fel cum alți părinți se arată triști atunci când copiii lor, adolescenți, vorbesc despre plecarea de acasă. Dar chiar și acești părinți vor nega cu fermitate că ar vrea să-i țină pe copii „legați de fusta mamei“. Cu toate acestea, pentru a cita încă o dată o constatare destul de obișnuită, există mame care devin deprimare atunci când copiii lor încep școala cu program prelungit și tați care simt o pierdere mare atunci când fiicele lor îi anunță că și-au găsit un iubit. La urma urmei, fiecare dintre noi va trăi probabil un anumit grad de tristețe în același timp în care sărbătorește acțiunile copiilor noștri către independență. Copiii au antene puternice și își doresc cu disperare să fie iubiți și să obțină aprobarea părinților cu privire la pașii lor înspre lume; asta înseamnă că ei vor urmări întotdeauna cu atenție reacțiile părinților lor față de ceea ce fac. Așadar, aici este provocarea pentru părinți: să-și experimenteze reacția la comportamentul copilului și totuși să o poată cenzura, astfel încât copilul să nu simtă „dezaprobarea“ evazivă, subtilă, dar complexă pe care ar putea fi tentați să o exprime.

Îmi vine în minte un exemplu recent. Un copil în vârstă de 18 luni lua fiecare masă în timp ce stătea în poala unuia dintre părinți sau a bonei. Într-o zi, când erau într-o vizită, familiei i s-a oferit un scaun special pentru copii. Când copilul a fost pus pe scaun, aproape împotriva dorințelor părinților, a ridicat instantaneu o lingură și plin de vitalitate, cu o incredibilă dexteritate, a mâncat singur. Ce s-a întâmplat la următoarea masă? Din nou în poala părinților! Într-adevăr, era foarte clar că părinților le-a

fost deosebit de greu să-și vadă copilul demonstrându-și atât de puternic capacitatea de autonomie.

Poate că aici se potrivește o anecdotă amuzantă. Un copil nu a vorbit niciodată, iar părinții au consultat numeroși specialiști: pediatri, oreliști, neurologi, logopezi: nimic nu a funcționat. Copilul avea acum 8 ani, iar într-o zi a făcut o febră foarte mare. Mama era foarte îngrijorată și i-a dat medicamentele prescrise. Când s-a simțit mai bine, într-una din zile, a decis să-i dea niște lapte fierbinte. De îndată ce s-a apropiat de patul său și i-a oferit paharul, băiatul a strigat: „Scoate pielița asta! Știi că urăsc crusta de la lapte!” Mama a început să plângă, era *atât de fericită!* „Dar, atunci, slavă Domnului, *poți* vorbi! Ce minunat!” După câteva minute, și-a recăpătat controlul și a pus întrebarea evidentă: „Dar dacă poți vorbi, de ce nu ai făcut-o până acum?” „Pentru că nu am avut niciodată nevoie.”

Cred că aceasta este o poveste minunată, dar, totodată, este mai degrabă dureros faptul că, atât timp cât un părinte este pregătit să facă lucruri ce ar trebui, de fapt, întreprinse de copil, va întârzia astfel dobândirea abilității respective de către copil. Alți părinți acționează la celălalt capăt al balanței și se așteaptă de la copiii lor să îndeplinească sarcini pentru care nu sunt încă dotați. Presupun că cel mai simplu exemplu este acela în care părinții își lasă copilul singur în timp ce ei ies ori îl fac responsabil de sarcini dificile sau lucruri scumpe ori fragile, sau de frații și surorile sale mai mici și nu iau în considerare posibilitatea ca el să se simtă anxios în privința aceasta. Unii copii pot face față, chiar dacă prețul este maturizarea prematură, dar alții, ca protecție, pot dezvolta simptome. Ironia aici este că, în momentul în care copilul este văzut ca fiind fobic, anxios sau chiar doar jalnic, părinții îl pot acuza că încearcă să-i șantajeze pentru a nu-l lăsa singur. Pentru a rezolva acest scenariu nefericit, aproape fiecare astfel de copil se blamează pe sine pentru că i-a făcut pe părinții săi să își schimbe planurile și se simte vinovat și rușinat pentru că nu a putut face față planurilor inițiale ale părinților. De-a lungul

timpului situația se înrăutățește, iar atunci când părinții decid, în sfârșit, să consulte un specialist, aceasta va fi încetat de mult să fie o chestiune despre solicitări care depășesc capacitățile copilului. În schimb, el va fi privit ca un copil care a învățat să-și folosească nevroza pentru a-i domina și controla pe părinții săi.

Este destul de ușoară sfătuirea părinților de a respecta autonomia copilului și a capacității sale din ce în ce mai mari de a interacționa cu lumea, dar, în practică, este foarte dificil a-i ajuta să evalueze echilibrul precis al apropierii și al distanței care i-ar oferi copilului o sferă optimă pentru dezvoltare. Este posibil vreun sfat? Singurul sfat pe care mă simt în stare să-l ofer este acela ca, atunci când copilul spune „Nu pot să fac...“, în loc să-l scutiți sau să spuneți doar „Știi că poți“, poate ar merita să-l întrebați: „De ce nu?“ Ați putea avea noroc să vă aduceți aminte de o ocazie în care a îndeplinit o însărcinare similară; în acest caz, îi puteți aminti de situația respectivă. La sfârșitul acestui dialog, dacă tot susține „Nu pot!“, ați putea încerca să transformați evenimentul într-un prilej de a conlucra și să-i sugerați să realizați sarcina împreună. De fapt, dacă sunteți absolut siguri că în acest caz copilul poate și vă simțiți într-o dispoziție foarte bună, atunci merită să izbucniți în râs sau să afișați un zâmbet larg și să spuneți clasicul: „Sigur că poți! Știi că poți!“

Problema reală în ceea ce-l privește pe copilul care „devine o persoană independentă“ apare atunci când contestă principiile, obiceiurile și sarcinile care fac parte din noțiunea noastră de viață de familie. Prietenii pe care le întreține, mâncarea pe care o mănâncă (mai ales dacă încalcă astfel o anumită dietă impusă de religie sau altă dietă specifică), stilul de îmbrăcăminte, manierele la masă, respectarea normelor religioase — aici sunt ne-numărate exemple. Mai devreme sau mai târziu, trebuie să ne confruntăm cu situațiile de exprimare a sinelui său, luându-le ca pe niște provocări și teste ale capacității noastre de a-i tolera abaterile de la propriile noastre credințe și comportamente. Veți fi întâlnit, în propriul dumneavoastră cerc de prieteni, multe exemple de situații similare și știm cu toții cum se poate ajunge de

la argumente obișnuite și banale la drame uriașe care cauzează suferință tuturor celor implicați.

Adevărul este că, atunci când un copil pretinde dreptul la propria exprimare de sine și suntem convinși că se expune unui pericol, trebuie să replicăm. Ceea ce se întâmplă în continuare este, într-adevăr, imprevizibil. Copilul nostru „rebel“ poate adopta brusc sfaturile noastre, în aceeași măsură în care un copil „cuminț“ poate deveni, peste noapte, un rebel iresponsabil. Acestea sunt confruntări extrem de dificile și aici am o recomandare foarte fermă: *niciodată*, dar *niciodată* să nu renunțați la luptă. În experiența mea, adolescenții vor protesta mereu, vor înjura, vor lupta împotriva părinților „dominatori“, dar am întâlnit mai multe victime în rândul acelor copii ai căror părinți au renunțat la ei. Se pare că atât timp cât luptăm și persistăm în încercarea de a face clare principiile noastre, adolescenții simt la un nivel inconștient că îi prețuim suficient pentru a ne lupta cu ei. Cumva paradoxal, lupta aceasta pare a fi văzută ca o declarație de încredere și ca un vot pentru capacitatea lor de a face față situațiilor dificile. În contrast, atunci când părinții se retrag, adolescentul pare să experimenteze asta nu ca pe un semn de respect, ci ca pe un vot de neîncredere, o retragere a legăturilor, ceea ce îi face să se simtă complet singuri, rămași fără rădăcini. Desigur, nu orice adolescent va fi de acord cu această interpretare, însă asta este ceea ce am învățat eu din experiență. Independența este întotdeauna dezirabilă, dar când este trăită ca izolare și ca lipsă a unui umăr pe care să se sprijine la nevoie, dezastrul este asigurat.

CÂND ESTE UN COPIL „PREA BUN“?

De obicei, un copil nu este considerat de către propriii săi părinți ca fiind „prea bun“, aceasta este o evaluare care tinde să fie făcută de către străini. Atunci când socotim că un copil este cu siguranță „prea bun“, există șanse ca părinții lui să-l vadă ca fiind

excepțional de cooperant, manierat, în mod constant optimist și receptiv și așa mai departe. Profesorii săi se pot plânge că nu își apără niciodată drepturile sau că le permite celorlalți să-l agreseze, întorcându-și, de fiecare dată, și celălalt obraz către agresor pentru a fi hărțuit iar și iar. Uneori, alți profesori vor descrie același copil ca fiind bine educat, cooperant, o încântare de a-l avea ca elev. Când un copil dă naștere acestui tip de comentarii, există posibilitatea ca acel copil să fie „prea bun“. Acestea ar descrie un copil care este capabil să simtă ceea ce se așteaptă de la el și care face astfel încât să îndeplinească și să întruchipeze respectivele așteptări. Este un proces inconștient, iar majoritatea copiilor cu această configurație psihică vor nega faptul că sunt „prea buni“: o astfel de afirmație ar fi considerată o lipsă de sinceritate și de autenticitate, de parcă ei ar mima în mod ipocrit ascultarea, loialitatea sau devotamentul.

Îmi amintesc că un prieten de-ai mei i-a spus odată fiului său celui mai mic că se va simți mulțumit și ușurat în ziua în care băiatul îi va spune să îl lase în pace. A simțit că fiul său făcea prea multe eforturi să nu le creeze probleme părinților. Era conștient de cât de mult l-au afectat pe fiul lor neînțelegerile dintre el și soția sa și a considerat că acest lucru interfera cu dezvoltarea sentimentului de independență al fiului, făcându-l prea timid și prea ascultător. Aparent, nu au existat efecte imediate ale acestor cuvinte ce aveau drept scop „eliberarea“ fiului, dar în anii următori acel tânăr și-a construit o viață și o carieră care implicau traiul său la o distanță geografică însemnată față de părinții săi. Aceasta a arătat că probabil el a găsit o modalitate de a face față compulsiilor sale inconștiente de a acționa ca un pacificator între părinții săi.

Pentru ca un copil să devină „prea bun“, e necesar să existe un factor de mediu cu siguranță semnificativ, însă doar acesta singur nu va contura niciodată caracterul copilului respectiv. De asemenea, copilul trebuie să posede o caracteristică individuală potrivită cu acea contribuție a părinților. Acest lucru poate fi observat într-o familie cu mai mulți copii. Există întotdeauna un

„favorit al tatălui“ și o „dragă a mamei“, dar a fi copilul preferat nu este totuși același lucru cu a deveni „prea bun“. Uneori, acești „copii favorizați“ sunt tocmai cei care creează cele mai multe probleme! Copilul „prea bun“ poate fi unul dintre favoriți, dar nu este neapărat să se întâmple așa. „Copilul prea bun“ este cel care va fi alături de părintele care are febră, cel care nu se va supăra să-și anuleze ieșirile cu prietenii atunci când un părinte are nevoie de ajutor cu o anumită treabă, cel care va cere o singură dată o prăjitură sau o bucățică de ceva, fără să facă vreodată probleme insistând că dorește „doar încă una“, copilul care va întrerupe tot ceea ce face atunci când i se va reaminti că trebuie să-și termine temele și care nu va mai sta pe gânduri atunci când vine vorba de mersul la culcare. Ce factori produc astfel de comportamente? E necesar să existe o contribuție parentală, dar trebuie să existe și o dotare constituțională specială pentru ca acest copil să dezvolte un astfel de rol.

Dacă acest copil merge la psihoterapie, există șanse mari ca el să ajungă să înțeleagă motivația inconștientă a atitudinii sale față de lume și față de părinții săi și s-ar putea să se schimbe. Dar este foarte important să lucrați cu părinții acestui copil, pe lângă terapia lui, pentru a vă asigura că ei pot trăi cu un copil care îi tratează într-un mod mai puțin „bun“. Părinții trebuie să descopere modalitățile în care au contribuit la dezvoltarea acelui model „prea bun“. E necesar să li se spună că nu este vorba despre a-i învinovăți pentru modul de a fi al copilului, ci despre a-i ajuta să contribuie la procesul de schimbare al copilului. Dacă părinții nu pot accepta acest lucru, atunci poate fi destul de dificil pentru copil să se schimbe. În practică, dacă părinții nu pot accepta faptul că un copil ar trebui să se schimbe prin terapie, acest demers este oprit rapid.

Este important să menționăm în acest moment un alt concept pe care Donald Winnicott l-a pus pe hartă: „sinele fals“. El a descris copii care trăiau cu părinți care nu le permiteau să-și dezvolte potențialul „natural“. Acești copii s-au adaptat la

situație dezvoltând inconștient atitudini și comportamente pe care părinții le-ar putea aproba. Observați cuvântul *inconștient*! Winnicott nu se referă la o stratagemă inteligentă, la o înșelătorie deliberată în care este creată o fațadă. El a întâlnit pacienți care s-au prezentat cu o structură de personalitate care s-a dovedit ulterior a fi o acoperire pentru sentimentele, gândurile și atribuțiile ce ajunseseră să fie ascunse și indisponibile pentru acea persoană. Aceste atribute „adevărate” ale sinelui pacientului păreau a fi fost refulate, exilate în inconștient, în încercarea de a trăi în mediul pe care pacientul l-a avut la dispoziție în copilărie. Deși este foarte posibil ca unii dintre pacienții cu „sine fals” să fi fost copii „prea buni”, bănuiesc că noțiunea lui Winnicott era menită să descrie o gamă mai largă de personaje. Eu înțeleg din opera sa că un „sine fals” ar putea, de exemplu, să însemne o fațadă de comportament perturbat, în timp ce „sinele real” este, de fapt, mai echilibrat și mai stabil. Acesta este motivul pentru care prezentarea mea cu privire la copilul „prea bun” nu s-a limitat la citarea lucrărilor lui Winnicott.

CÂND ESTE UN COPIL „PREA OBRAZNIC”?

Știți că aveți un copil cu adevărat „prea obraznic” atunci când, contrar bunei judecăți părintești, vă doriți să-l puteți strânge de gât! Pentru *dumneavoastră* este incontestabil faptul că purtarea copilului este intolerabilă. Când un profesor continuă să-l pedepsească pe un copil sau să se plângă de acesta, înseamnă că îl consideră pe copil ca fiind „prea obraznic”. De ce totuși, în acest caz, sunteți tentat să credeți că este ceva în neregulă cu profesorul sau între el și copilul dumneavoastră?

Obrăznicia este o judecată personală: nu poate fi măsurată. Acesta este motivul pentru care un străin interpretează adesea o plângere despre „obraznicie excesivă” drept o oglindă a reclaman-
tului mai degrabă decât a copilului. După cum știm bine, destul

de des, atunci când un părinte se plânge de copilul său, că este incredibil de insubordonat, există cineva care va spune, pe cel mai drăguț ton posibil: „Dar cu mine este un copil minunat!”

Trăim în vremuri în care copiii „prea obraznici” sunt adesea îndrumați pentru o evaluare care are scopul de a verifica dacă au tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD). Cu toate acestea, mulți specialiști contestă validitatea acestui diagnostic: unii susțin că este un alt exemplu al tendinței noastre actuale de a „medicaliza” viața cotidiană; alții sunt suspicioși cu privire la toate diagnosticele puse pe baza unor liste de simptome; iar alții vor mai sublinia că ADHD este doar un diagnostic descriptiv, nu o boală. Pe de altă parte, unii părinți nu pot tolera incertitudinile și pot primi călduros un diagnostic clar, pe care o autoritate îl oferă ca explicație pentru comportamentul care îi îngrijorează. Nu există niciun dubiu că la unii copii cu acest diagnostic *chiar* se ameliorează cu medicația adecvată, dar nu toți fac asta. Acest lucru sugerează că ADHD este un diagnostic de tip umbrelă, care cuprinde multe entități patologice diferite, dar, totodată, oferă și un mod convenabil de a atribui o origine medicală comportamentului îngrijorător al copiilor, care s-ar putea dovedi a fi destul de normal. Vom avea nevoie de mult mai mulți ani înainte de a putea fi mai preciși în diagnosticarea acestui grup de copii.

ADHD combină ceea ce, inițial, au fost două tablouri clinice diferite; de-a lungul timpului, cele două diagnostice s-au contopit, deoarece atât de mulți copii prezintă dificultăți care acoperă ambele zone. Tulburarea de deficit de atenție (ADD) îi descria pe copiii care nu se pot concentra și au dificultăți de învățare considerabile, de diferite tipuri. Aceștia par adesea să „închidă butonul” și să „trăiască într-o lume proprie”, iar acest lucru se poate întâmpla indiferent dacă sunt singuri sau dacă lucrează ori se joacă cu un adult. „H” reprezintă hiperactivitatea, referindu-se la copiii care sunt neliniștiți, care au dificultăți de somn și se comportă într-o manieră ce îi deranjează pe majoritatea oamenilor din jurul lor, deoarece mișcărilor lor continue par adesea aleatorii

și dezordonate. Există, cu siguranță, copii obișnuiți care par a avea resurse inepuizabile de energie și care sunt descriși ca fiind energici, viguroși, hotărâți și altele asemenea. În schimb, copiii hiperactivi devin obiectul atenției, deoarece au un nivel de anxietate aparent subiacent, iar mișcărilor lor par să urmeze o logică ce scapă celor din jurul lor. De fapt, de multe ori, atunci când li se cere să explice ce fac sau de ce o fac, acești copii ar putea răspunde cu un „nu știu” încărcat cu diferite grade de nedumerire.

Revenind însă la întrebarea în cauză, majoritatea acestor copii se vor califica pentru eticheta „prea obraznic”. Oricât de cinic sau regretabil s-ar putea să pară, doi copii care au exact aceeași simptomatologie vor primi una dintre etichete, „ADHD” sau doar „plin de viață” — în funcție de ce predomină în zona în care trăiesc; în alte culturi, același copil s-ar putea califica chiar și pentru eticheta de „posedat”. Ideea pe care încerc să o subliniez este că, până la urmă, în ceea ce privește propriul copil, contează părerea dumneavoastră, a părinților. Se poate întâmpla ca în gospodăria dumneavoastră toată lumea și totul să funcționeze cu viteză mare, iar membrii familiei ar trebui să aibă opinii clare și personale; cu alte cuvinte, luarea mai ușoară a lucrurilor este considerată lene, iar conformarea sau supunerea este văzută ca un semn al slăbiciunii, astfel încât a avea puncte de vedere și a le putea exprima — de preferat în mod clar și hotărât — devine o virtute care trebuie încurajată. Vecinii de alături pot valoriza o atmosferă liniștită în gospodărie, unde cuvintele sunt șoptite, iar opiniile trebuie exprimate numai la cerere. Este evident că aceste două familii vor defini „obraznicia” în două moduri total diferite. În practică, de obicei părinții sunt cei care decid că trebuie solicitată asistență specializată. Apoi, indiferent de situație, soarta copilului va depinde de perspectiva combinată a părinților și a specialiștilor. Doar timpul poate spune dacă copilul a fost „salvat” și i s-a administrat un tratament care garantează realizarea deplină a potențialului său ori, mai degrabă, a fost supus inutil investigațiilor, din cauza anxietăților adulților din lumea sa.

CUM POT SPUNE CE ÎL SUPĂRĂ PE COPILUL MEU? AR PUTEA FI DEPRESIE?

De dragul liniștii dumneavoastră sufletești, v-aș sugera să uitați de cuvântul „depresie“. În ultimele două sau trei decenii, lumile pediatrică și psihiatrică au adoptat acest diagnostic cu o intensitate înverșunată. Au fost scrise lucrări și cărți, iar copiii sunt trecuți prin evaluări diagnostice sofisticate și uneori primesc chiar tratament medicamentos. La fel ca în cazul ADHD și al unei game largi de tulburări de educație și comportament, li s-a acordat o mare atenție copiilor aflați în dificultate. Nu este locul să discutăm despre ceea ce mulți oameni consideră „medicalizarea“ problemelor umane obișnuite și nici nu vreau să dezbat în ce măsură suntem îndreptățiți să diagnosticăm o boală depresivă în copilărie. Este important ca medicii să discute între ei despre diferențele dintre o boală numită „depresie“ și acele variații de dispoziție și temperament care includ sentimente de deprimare, însă părinții sunt în căutare de necazuri atunci când se implică în aceste chestiuni. V-aș aminti de faptul evident că medicii îi văd doar pe acei copii care le sunt aduși. Această situație este folosită frecvent în zilele noastre pentru a sublinia faptul că acei copii care chiar au nevoie și ar putea beneficia de ajutor sunt lipsiți de asistență medicală. Dar cealaltă parte a aceleiași monede este faptul că mulți copii „deprimați“ sunt aduși pentru a fi văzuți de medic de către părinți care ar fi putut să-și ajute copiii dacă, la rândul lor, ar fi primit ajutorul adecvat. Așadar, în loc de a dezbate aceste probleme fascinante, aș sugera o abordare diferită.

În loc să vă întrebați dacă copilul dumneavoastră este deprimat, vă sugerez să vă întrebați dacă este nefericit. Nu am nicio îndoială că nu aveți nevoie de niciun ajutor pentru a recunoaște nefericirea unei alte ființe umane, cu atât mai puțin în cazul propriului dumneavoastră copil. Această abordare v-ar putea permite să implementați un program de ajutor în loc să vă faceți griji dacă

trebuie să vă consultați medicul. *Prima regulă generală*: în loc să așteptați ca propriul copil să vă spună că se simte nefericit, ar trebui să vă simțiți total liberi să-l întrebați ceva de genul: „Nu pari în apele tale, e ceva în neregulă?” În funcție de vârsta copilului, este destul de probabil ca singura reacție pe care o veți obține să fie un ridicat din umeri sau o grimasă nedumerită. *A doua regulă generală*: până când veți dovedi contrariul, presupuneți că această reacție este un mod inconștient de a vă testa gradul de interes pe care îl aveți în a descoperi cum se simte. Dacă tot ceea ce faceți în acest caz este să mormăiți și să vă îndepărtați, atunci acesta este sfârșitul acelei runde. În mod ideal, ar trebui mai degrabă să roștiți o frază care arată înțelegere — ceva de genul „Aș vrea să pot înțelege ce spun umerii tăi” sau „Probabil că nu știi ce să spui... dar chiar cred că azi nu pari prea fericit” (întotdeauna „nu știi” și nu „nu vrei”). În acest caz, unii copii pot spune ceva semnificativ, alții manifestă o mai mare rezistență. Dacă totuși nu există niciun răspuns, eventual puteți încheia încercarea spunând că sperați să aveți o impresie greșită, dar, „dacă am dreptate și chiar te supără ceva, te rog să-mi spui oricând simți tu că este momentul potrivit”. *A treia* și cea mai importantă *regulă generală* este: dacă și când copilul dumneavoastră vine să vă spună ce îl deranjează, trebuie doar să aveți grijă să nu-l îndepărtați. Oricât de stupid, copilăresc, illogic, evident sau pur și simplu prostesc ar putea fi, nu-i dați o sugestie, nu-i dați un răspuns, nu-i oferiți un mod diferit sau mai bun de a „privi”, nu încercați să corectați o „interpretare greșită” sau să faceți alte chestii similare. Fiecare dintre acestea poate fi simțit de către copil ca modul dumneavoastră de a-l face să tacă, de a nu îl lua în serios, de a nu vrea să știți cu adevărat ce îl supără. Cea de-a treia regulă vă spune că ar trebui să încercați să găsiți o modalitate de a-i întoarce întrebarea copilului: „Ce te face să spui asta?”, „Cine ți-a spus așa?”, „Ești absolut sigur?”, „Îmi poți explica asta?”, „Am înțeles ce ai spus, dar există acea parte [citați-o!] care îmi scapă: ce vrei să spui?” Cu noroc, copilul se poate aventura în a oferi informații suplimentare.

Abordarea mea se bazează pe o credință fundamentală, cu care este posibil să nu fiți de acord: majoritatea copiilor nefericiți nu prea sunt lămuriți cu privire la natura exactă a ceea ce îi face să se simtă atât de nefericiți. Aceștia încep și vă povestesc despre evenimente sau interacțiuni pe care ei le consideră că ar putea fi relevante, dar chiar și atunci e posibil să nu poată exprima motivul pentru care acel lucru îi supără. Având în vedere teoria mea, sugerez că, în loc să vă liniștiți copilul, să încercați să-l ajutați să-și dea seama treptat, de unul singur, de ceea ce ar putea să-l facă să se simtă nefericit. Cred cu fermitate că demonstrația dumneavoastră de interes este cea mai bună asigurare pe care i-o puteți oferi copilului.

Să ne întoarcem la întrebarea dumneavoastră: aveți nevoie într-adevăr să vă explic cum puteți recunoaște „depresia” la copilul dumneavoastră? Mă îndoiesc de asta. Cu siguranță cred că este o excepție ca un copil să aibă nevoie de un interviu psihiatric pentru a vă da seama dacă este deprimat. Ar mai fi ceva de adăugat: dacă încercările dumneavoastră de a „sparge barierele” nu reușesc, luați în considerare posibilitatea de a implica soțul/soția, pe unul dintre bunici ori o altă rudă în care aveți încredere pentru a încerca să-l facă pe copil să se deschidă. Acest lucru poate funcționa, în special dacă, fără să vă fi mărturisit, copilul dumneavoastră consideră că treceți printr-o perioadă dificilă: niciun copil nu i se va destăinui vreodată unui părinte dacă i se pare că va înrăutăți situația părintelui.

În cazul în care descoperiți că nefericirea copilului își are originea în îngrijorarea lui pentru dumneavoastră, acest lucru ridică o problemă foarte dificilă: cât de mult ar trebui să-i spuneți despre ceea ce vă face pe *dumneavoastră* să fiți nefericiți? La urma urmei, părinții au și ei probleme și, mai rău, pot trece prin perioade de depresie. Mă tem că nu există un principiu general care să acopere aceste posibilități. S-ar putea să fiți supărați din cauza comportamentului soțului/soției (caz în care copilul ar putea avea o bănuială că acesta este motivul

stării dumneavoastră mentale), este posibil să vă confrunțați cu diagnosticul unei afecțiuni medicale sau poate o persoană pe care o iubiți este grav bolnavă, posibilitățile sunt nesfârșite. Însă, mai presus de toate, reacția față de copilul care vă identifică nefericirea va depinde de personalitatea dumneavoastră. Pe unii oameni nu îi deranjează să-și împărtășească grijile sau ar putea chiar să le placă să facă asta, alții nu o vor face, indiferent de presiunile la care sunt supuși. Dacă vă simțiți supărați, cel mai important este să țineți cont de propriile limite: nu le încălcați „de dragul copilului dumneavoastră”, deoarece există șanse mari să ajungeți la resentimente tocmai pentru că v-a făcut să vă încălcați principiile. Cea mai bună cale de a ieși din această situație este să luați în considerare vârsta copilului și să aflați, cu delicatețe, cât de mult își dorește și poate să audă: uneori, pentru a-l liniști pe un copil mai mic este suficientă afirmația că nu sunteți bine, dar că lucrurile sunt pe cale de a fi rezolvate. Copilul mai mare probabil a învățat deja că în familie anumite subiecte nu trebuie discutate: acestea vor varia de la o familie la alta, dar cu toții avem o serie de subiecte pe care le considerăm absolut intime și care nu vor fi niciodată puse pe tapet. Dacă se întâmplă să vă confrunțați cu probleme legate de aceste subiecte, este și mai important să-l protejați pe copilul dumneavoastră de aceste gânduri. Pe la vârsta de 4 sau 5 ani, copiii vor considera deja că există subiecte despre care nu se vorbește în familie, chiar dacă pot fi văzute sau auzite la școală, în cartier ori la televizor.

Dar trebuie să repet: puneți-vă pe primul loc. Dacă treceți printr-o perioadă dificilă, oricât de mult doriți să vă ajutați copilul în ceea ce privește starea lui de nefericire, încercați să cereți ajutorul altcuiva. Atât timp cât această persoană este cineva în care aveți încredere, există șanse mult mai mari ca atât dumneavoastră, cât și copilul să obțineți ajutorul de care aveți amândoi nevoie.

FIICA MEA ÎȘI ROADE UNGHIILE ȘI PĂRUL: CUM O POT DETERMINA SĂ NU MAI FACĂ ASTA?

Rosul unghiilor și mușcarea sau smulsul părului sunt bine-cunoscute drept „ticuri nervoase“, iar majoritatea părinților încearcă să-și oprească copilul de la astfel de obiceiuri (deși, cumva mai ușor de înțeles, părinții care își rod unghiile, să spunem, sunt mai degrabă toleranți cu copiii lor atunci când fac asta). Pe de altă parte, există mii de lucruri pe care un copil trebuie să le învețe și care devin naturale, o a doua natură, dar pe care pur și simplu nu le numim „obiceiuri“: să se îmbrace, să-și lege șireturile, să-și pieptene părul, să folosească furculița și cuțitul și așa mai departe — lista este foarte lungă! Dar dacă majoritatea părinților îi acceptă acum pe copiii care se agață la culcare de jucării sau păpuși ori de păturica preferată, ne îngrijorează încă celelalte ritualuri de somn. Când un „obicei“ este un semn de anxietate și când face parte pur și simplu din dezvoltarea unui stil de viață personal? Unde ar trebui să tragem linia?

Cel mai simplu răspuns este că părinții vor decide ce comportament este acceptabil și care este inacceptabil pe baza credințelor proprii, indiferent dacă acestea sunt întemeiate sau sunt rezultatul prejudecăților personale. Există oameni care sunt incapabili să-și supună convingerile unei examinări atente. Îi putem numi impulsivi, încăpățânați, aroganți, omnipotenți, deliranți sau putem folosi orice alt adjectiv, dar, indiferent de situație, nu pot să nu fie așa cum sunt. Oamenii de acest fel nu vorbesc despre bănueli, intuiții, credințe; aceștia pretind certitudini și convingeri și procedează în consecință. Când devin părinți, copiii lor se adaptează treptat unui sistem de așteptări care lasă puțin loc pentru dezacorduri sau compromisuri. Dacă ambii părinți împărtășesc aceste convingeri, atunci poate deveni mai ușor pentru copil să învețe ceea ce se va numi „modul de viață al familiei“. Aceasta se aplică manierelor la masă, obiceiurilor alimentare, curățeniei,

ritualurilor religioase și altor numeroase aspecte ale vieții de zi cu zi. Dacă, în schimb, unul dintre părinți are puncte de vedere diferite, atunci copilul se confruntă cu o provocare formidabilă. Învățarea unui anumit mod de abordare a unei sarcini devine un credit în fața unuia dintre părinți, dar poate fi privită de către celălalt părinte ca un act de sfidare. Reacția părinților atunci când copilul le ascultă sau le sfidează ordinele devine pentru copil o stare continuă de incertitudine, dacă nu chiar de nesiguranță. Un exemplu destul de comun este copilul care se scapă pe el în loc să meargă la toaletă. Unul dintre părinți se va simți furios și frustrat și va cere o schimbare a acestui comportament, în timp ce celălalt îi va oferi circumstanțe atenuante. Pentru a spune același lucru în modul cel mai simplu: a merge la toaletă ca să elimini apa băută încetează a mai fi modul „natural” de golire a vezicii urinare și devine un exemplu de a-ți arăta ascultarea sau sfidarea față de părinți. Cuvântul „natural” este important, deoarece subliniază o altă instanță a unui comportament care este de obicei o parte complet automată a vieții de zi cu zi și care este transformat într-o situație foarte încărcată din punct de vedere emoțional.

La un moment dat, toți copiii își vor dezvolta un mod individual de a face față anxietății, fricii sau nesiguranței. Unii copii izbucnesc în plâns, alții leșină, unii încep să se bâlbâie, alții îi lovesc și îi rănesc pe ceilalți sau chiar pe ei înșiși. Nu are niciun rost să încercăm să evaluăm care modalități sunt mai bune sau mai proaste pentru a face față acestui tip de prăbușire afectivă; cei mai mulți dintre noi suntem condamnați să perpetuăm ceea ce a devenit propriul stil de descărcare și de exprimare a acelor sentimente puternice care ne blochează capacitatea de a gândi rațional. Acest lucru nu se întâmplă în urma unei analize atente a unor astfel de episoade, ci doar pentru că nu ne putem abține. În general, individul (atât adultul, cât și copilul!) este cel care își dorește cel mai mult să fi putut să biruiască aceste „obiceiuri nervoase”. Totuși, arareori veți găsi un individ pregătit să recunoască asta.

În practică, atunci când ne confruntăm cu problema unui obicei nervos al unui copil, putem lua în considerare doar propriile noastre răspunsuri — nu neapărat să le transpunem imediat în acțiune, ci, mai degrabă, să examinăm cu atenție ce a determinat respectiva reacție intuitivă. Îmi spuneți că fiica dumneavoastră își roade unghiile și părul și considerați că este evident anxioasă în legătură cu ceva. Ce vă face să credeți asta? Așa cum știți, alți oameni (poate chiar partenerul dumneavoastră!) ar putea spune că acest comportament este menit să vă enerveze, în aceeași măsură în care o altă familie va considera că este un obicei dezgustător, care atrage după sine pericolul cine știe cărei contaminări. Prin urmare, este important să înțelegem dacă interpretați acest obicei ca fiind un indiciu al anxietății, deoarece puteți identifica și alte semne de anxietate la copil, sau dacă pur și simplu vă ghidați după interpretarea altei persoane pe care ați auzit-o sau ați citit-o. Nu are rost să îi spuneți fetei că este neliniștită doar pentru că altcineva consideră că acesta este cazul. Pe de altă parte, dacă observați că ronțăitul părului sau rosul unghiilor apare imediat după un eveniment despre care știți, din experiența anterioară, că-l poate supăra pe copil, puteți face referire la acesta în loc să-l întrebați pur și simplu ce îl supără „cu adevărat“.

Exact ca și adulții, copiii nu sunt prea fericiți atunci când trebuie să recunoască un sentiment de neputință. Cu toții recurgem la comportamente de salvare a credibilității, a reputației și a demnității, cu speranța că asta ne va oferi timpul necesar pentru a depăși sentimentul inițial de dezechilibru. În majoritatea cazurilor, există posibilitatea de a nu fi nici măcar conștienți de ceea ce ne produce dezechilibrul. A fi întrebați despre ce se întâmplă nu poate duce decât la un „nu știu!“ Vă puteți imagina reacția prietenului dumneavoastră atunci când, la aprinderea unei țigări, îl întrebați ce l-a supărat atât de mult încât a apelat la un substitut terapeutic? Dacă totuși ați observat o remarcă ostilă pe care altcineva din grup a făcut-o cu privire

la prietenul dumneavoastră, puteți să-i aruncați o privire, să-i dați un ghiont sau chiar să vă exprimați în cuvinte impresia că observația l-a atins pe prietenul dumneavoastră. Poate că prietenul va continua să-și fumeze țigara, dar s-ar putea cu această ocazie să fi creat o oportunitate pentru ca el să spună ceea ce îl supără. În cazul fiicei dumneavoastră, în mod strategic, cel mai bine este să nu faceți nicio referire directă la comportamentul problematic, dar, în schimb, faceți un detur, pentru a o învăța că acest obicei poate fi un răspuns la stimuli care o rănesc sau o supără. Se întâmplă să consider că majoritatea obiceiurilor ajung să-și piardă sensul specific pe care l-ar fi putut avea inițial. În plus, așa cum am scris mai sus, multe dintre aceste obiceiuri devin o formă foarte personală de autoliniștire și de reasigurare de sine. Dacă am dreptate, nu veți reuși să o faceți pe fiica voastră să înceteze să-și mai roadă unghiile și părul prin confruntare directă. Însă, dacă intuiția vă spune că acest obicei a fost declanșat de o anumită anxietate și cel de-al șaselea simț al dumneavoastră este corect, atunci încercarea de a o ajuta pe fiică să-și recunoască sentimentele o va face, cel mai probabil, să se simtă mai bine. Un exemplu obișnuit este cel al copilului mic care reacționează la nașterea unei surioare ca și cum asta ar însemna pierderea mamei sale iubitoare: regresează și iarăși se scapă pe el în timpul zilei sau la culcare, începe să-și roadă unghiile, să-și sugă degetele, comportamente ce pot deveni o testare inconștientă a disponibilității mamei de a-l alina și de a răspunde nevoilor sale. Într-un astfel de caz, întrebările dumneavoastră adresate cu blândețe vor fi simțite ca dovezi că iubirea dumneavoastră este în continuare aceeași. Fiica poate ajunge să se simtă suficient de liniștită pentru a vă împărtăși ceea ce o înspăimântă sau o îngrijorează. Și, dacă își depășește sentimentul de nesiguranță, poate renunța la comportamentul problematic, descoperind, în schimb, o cale diferită, aceea de a exprima în cuvinte sentimentele de anxietate, în fața cuiva care este iubit și de încredere.

FIUL MEU SE JOACĂ CU ORGANELE SALE GENITALE; ACASĂ NU MĂ DERANJEAZĂ ASTA, DAR ESTE JENANT ÎN PUBLIC: CE SĂ FAC?

Faptul că fiul dumneavoastră se joacă cu organele sale genitale este o problemă, însă o problemă mult mai mare și mai complexă este cea din a doua parte a afirmației dumneavoastră. Confruntarea dintre ceea ce este acceptabil acasă și ceea ce nu trebuie să fie afișat în afara casei poate apărea în multe forme diferite. Luați cazurile familiilor de imigranți care acasă vorbesc o limbă, în timp ce, atunci când se află în societate, adoptă limba locală. Ori cazul evreilor în vremea Inchiziției din Spania, care transmiteau prin aspectul exterior că și-au abandonat apartenența, în timp ce în mediul lor intern își respectau obiceiurile. Sau cazul părintelui care răspunde oricărei provocări cu înjurături, dar care le cere copiilor să nu repete acele cuvinte la școală. Scopul menționării acestor tipuri de situații diferite este de a vă atrage atenția asupra sarcinii, extrem de dificile, de a vă învăța copilul care sunt motivele din spatele unor astfel de conduite.

Puteti încerca să-i spuneți copilului că „asta” (indiferent de natura problemei) este cerința dumneavoastră, la care el ar trebui să se conformeze. În funcție de vârsta și de personalitatea sa, copilul vă poate întreba: „De ce?” Dacă sunteți genul de părinte care răspunde pur și simplu cu „Pentru că așa vreau eu!”, sunteți în siguranță, deși sunt șanse să nu mai fiți întrebat de prea multe ori de către copil și „de ce?”, astfel nefiindu-vă în niciun caz clar dacă vă va asculta. Însă, dacă sunteți mai degrabă tipul de părinte care se bucură de o provocare și care dorește să încurajeze înțelegerea de către copil a lumii în care trăiește, nu este întotdeauna ușor să-l convingeți pe acesta de importanța acceptării solicitării dumneavoastră. Pe de altă parte, este posibil să fie un efort care să vă aducă satisfacții.

În ceea ce privește jocul cu organele genitale, îmi amintesc modul în care tatăl meu l-a abordat pe fratele meu care făcea asta, întrebându-l: „Ți-e teamă că îți va cădea?” Tatăl meu nu avea habar de teoriile psihanalitice, dar intuiția și simțul umorului îl conduceau în direcția corectă. Mulți băieți își țin penisul sau chiar se masturbează ca un mijloc de a respinge anxietatea inconștientă că penisul lor ar putea să dispară. Dar, în majoritatea cazurilor în care băieții sau fetele se joacă cu organele genitale, există totodată și un element de plăcere și excitare în acea activitate. Consider că însuși modul în care noi (cu toții!) suntem construiți face ca un element comportamental să devină foarte ușor un obicei. Acest lucru este semnificativ numai în măsura în care, odată format un obicei, acesta devine practic lipsit de sens. Astfel nu se va mai ști dacă „jocul cu organele genitale” a început ca un răspuns la o angoasă specifică sau reprezintă o încercare de a câștiga o stare de excitare care să acopere anxietatea. Odată ce această acțiune compulsivă se înrădăcinează, nu pare să mai conteze dacă este sau nu este plăcută, dat fiind că acel comportament particular poate apărea în momentul în care pragul de anxietate al copilului este depășit. Această teorie este ilustrată de gluma în care un bărbat stă la bar având în fața sa un whisky. „De ce bei atât de mult?”, îl întreabă prietenul lui. „Oh... ca să uit...”, răspunde omul nostru. „Să uiți ce?” „...Păi, pare că am uitat deja” îi răspunde acesta, luând încă o înghițitură de whisky.

Sfatul cel mai comun dat în aceste situații este a vă spune că nu trebuie să faceți „prea mult” caz de ce se întâmplă, deoarece va începe să se ascundă și să-și manifeste comportamentul atunci când nu sunteți de față. Însă este imposibil să ignorați ce se întâmplă, deoarece copilul poate, de fapt, să încerce (cel puțin inconștient) să afle cum răspundeți la comportamentul său. Aș spune că, dacă copilul dumneavoastră are peste 3-4 ani, este foarte normal să îi explicați că jocul cu organele genitale este una dintre acele acțiuni care nu trebuie să fie făcută în public. Ați putea să-i explicați că, în zone și circumstanțe diferite,

oamenii se îmbracă diferit, deoarece corpul nostru este sensibil la temperatură, iar acest lucru are ca efect acoperirea corpului în proporții diferite. Dar, lăsând deoparte îmbrăcămintea, corpul trebuie privit ca o parte a persoanei, iar oamenii nu se așteaptă să vă vadă atingându-vă nicio parte a acestuia. În societatea noastră, dacă vă băgați degetul în nas sau dacă decideți să vă scărpiți în fund, ceilalți oameni consideră acest lucru ca fiind dezgustător sau un semn al lipsei de respect. Având în vedere ce văd copiii la televizor, băiatul dumneavoastră vă poate reaminti de imagini cu femei care își mișcă voluptuos mâinile și brațele peste cap, piept și în zona inghinală. Aceasta este o provocare dificilă, însă puteți încerca doar să subliniați diferența dintre acele mișcări asemănătoare baletului și manipularea efectivă a părților corpului. Nasul, fundul, penisul sunt părți ale corpului care se ocupă de lucrurile ce intră și ies din corp, iar din acest motiv sunt considerate de către toată lumea ca implicând activități foarte personale, care nu trebuie afișate în public.

În cazul în care copilul dumneavoastră are vârsta mai mică de 3 ani, atunci puteți presupune că jocul cu organele genitale este o acțiune care nu vizează gratificarea sexuală, ci mai degrabă evitarea altor gânduri sau sentimente. În această idee, ați putea încerca să-i abateți atenția cu o jucărie, cu un joc sau cu o altă activitate. O astfel de strategie ar urma recomandarea de a „nu face mare caz din asta”, sperând, în același timp, că îi transmite copilului mesajul că vreți să nu se mai joace cu organele sale genitale. Dacă totuși vă plac provocările, atunci vă sugerez să încercați să găsiți acel moment ideal în care dumneavoastră și copilul sunteți singuri, jucându-vă liniștiți împreună, și să-i transmiteți că aveți impresia că-l preocupă ceva. Fără să faceți nicio referire directă la atingerea organelor genitale, la scobitul nasului sau la orice obicei al copilului — în această situație, ideea este să descoperiți care cuvinte îi vor permite copilului să vadă că poate nutri *anxietăți* și *afecte* și că sunteți pregătiți să îl ajutați în această privință. Cu noroc, copilul poate găsi modalități de a vă arăta, în cuvinte sau

prin jocurile sale, ce îl face să se simtă neliniștit. Presupunerea noastră este că „obiceiul“ reprezintă o cale de comunicare, o modalitate de a vă transmite că se confruntă cu sentimente pe care nu le poate reda în cuvinte.

* * *

După ce, abordând ultimele două întrebări, am discutat despre problemele copiilor care își ating părți ale corpului lor, este important de menționat că atingerea inadecvată poate apărea și în cazurile în care copilul are o problemă medicală subiacentă, cum ar fi o infecție bacteriană, fungică sau parazitară care îi poate produce un disconfort puternic. Atingerile persistente pot indica o infecție și în această situație ar trebui să cereți sfatul medicului.

3

Frații și colegii

RIVALITATEA FAȚĂ DE CEILALȚI FRAȚI ESTE NORMALĂ?
CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND DEVINE INADECVATĂ
SAU EXCESIVĂ?

CUM POATE FI CINEVA CORECT FAȚĂ DE AMBII SĂI COPII?

Într-o oarecare măsură, rivalitatea față de ceilalți frați depinde mult de vârsta pe care o au copiii. Să luăm cazul unui copil mic care îl mușcă sau îl lovește pe fratele său nou-născut și să-l comparăm cu povestea copilului de 8 ani care a aruncat o tigaie grea, din fontă, în capul fratelui său, un bebeluș, adormit în pătuț. Am auzit cândva despre cazul unei fetițe în vârstă de 6 ani care a fost prinsă în timp ce trăgea de penisul fratelui ei în vârstă de 18 luni; a justificat acest gest spunând că îl voia pentru ea. Prima chestiune este dacă dumneavoastră (și oricine altcineva) ați fi cu adevărat de acord că acestea sunt toate cazuri de „rivalitate între frați”. În cazul în care sunteți de acord cu această ipoteză, este totuși destul de evident că fiecare dintre aceste exemple necesită o abordare total diferită.

Chiar dacă voi face o generalizare pripită, mie mi se pare că putem afirma, pe bună dreptate, că, atunci când „rivalitatea față de ceilalți frați” este manifestată de către un copil mic, avem de-a face cu o situație în care „făptașul” se luptă să-și recapete

locul în inimile părinților săi. Am putea intra într-o dezbatere cu privire la diferența punctuală dintre gelozie și invidie, dar probabil că putem fi de acord că micuțul din exemplul meu este gelos pe bebeluș pentru că i-a luat locul de cel mai iubit copil și că fetița este invidioasă pe penisul fratelui. Cu toate acestea, comportamentul copilului de 8 ani ar cere o analiză mult mai atentă pentru a descoperi care sunt cauzele atacului său asupra bebelușului.

Având în vedere doar exemplele mele, este destul de ușor să vă imaginați moduri de a aborda aceste situații. Părinții copilului mic vor trebui să găsească modalități de a-l reasigura pe acesta că dragostea lor nu este diminuată de sosirea bebelușului. Ne-am putea dori ca acest demers să fi început cu mult înainte ca micuțul să se simtă amenințat, dar asta nu înseamnă că vreun părinte poate preveni complet astfel de reacții ale unui copil de 1–3 ani. Auzind povești despre copii mici care îi atacă pe frații lor și mai mici, este foarte ușor să-i blamăm pe părinți, dar trebuie să acordăm întotdeauna circumstanțe atenuante pentru acei factori individuali care acționează în cazul fiecărui copil. Într-adevăr, acești factori sunt influențați de modul în care părinții îl tratează și-l învață pe copil, însă elementele individuale continuă să aducă o contribuție majoră la fiecare situație, chiar dacă sunt mult mai dificil de identificat.

Fetița noastră va avea nevoie de explicații foarte clare cu privire la diferențele de gen. S-ar putea să spuneți, din nou, că acestea ar fi trebuit să fi avut loc cu ani în urmă — aș fi de acord, dar tot aș repeta argumentul meu potrivit căruia astfel de incidente nu sunt în totalitate din „vina părinților“. Multe fete care au participat la nenumărate lecții de anatomie și de fiziologie s-ar putea totuși să descopere că nutresc ceea ce manualele descriu ca fiind o „invidie de penis“. Acest lucru dovedește faptul că a preda ceva nu este niciodată, în sine, o garanție a faptului că elevul are capacitatea de a absorbi informația în modul specific intenționat de către profesor. Ca psihanalist, m-ar interesa nu doar conștientul „vreau

să am penisul lui“, ci și alte idei — conștiente și inconștiente — care au cauzat acel episod particular. Dar astfel de explorări nu trebuie întreprinse de către părinți. Este mai bine ca părinții să explice ceea ce se întâmplă și să sublinieze inutilitatea și inadecvarea acelui tip de comportament particular. Dacă fata aduce în discuție și alte motive, ar trebui să li se acorde o atenție adecvată, deoarece pot fi foarte lămuritoare. Iată o regulă generală: în mod ideal, ar trebui să i se pună întrebări copilului, să i se acorde șansa de a se justifica, de a face observații și de a pune propriile întrebări. Explicațiile sunt necesare, dar numai după ce am stabilit exact care este dilema copilului.

Atacul întreprins de copilul de 8 ani este mult mai alarmant. Ceea ce a făcut ca acest episod să fie deosebit de ciudat a fost să auzim că soluția părinților a constat în a-l muta pe bebeluș într-un alt loc, iar în locul lui, în pătuț, au pus o păpușă mare. Nu reușesc să înțeleg cum l-ar ajuta asta pe copil. Elementul cel mai dificil într-o astfel de situație rezidă în a stabili dacă acesta este un episod unic sau dacă este vorba despre un semnal de avertizare cu privire la o perturbare mai gravă a copilului. Cu siguranță, indiferent de ce ar putea concepe ingeniozitatea părinților pentru a remedia problema, având în vedere vârsta băiatului în cauză, eu i-aș îndemna cu siguranță să-l ducă pe copil la un specialist.

Cam atât cu exemplele. V-aș putea oferi și alte cazuri de rivalitate fraternă, dar, în esență, trebuie să acceptăm că natura umană nu poate fi schimbată, iar rivalitatea este un element constitutiv integrant al structurii noastre. Încă nu am întâlnit pe cineva care să nu fi făcut niciodată comparații între el și ceilalți din jurul său. Diferența constă în faptul că doar unele persoane vor permite ca astfel de comparații să fie cunoscute, în timp ce altele le vor păstra secrete. Cu toții tânjim după recunoaștere (după dragoste, de fapt), însă doar unii dintre noi vom permite ca acest lucru să se manifeste. Stima de sine face parte din ființa noastră și o evaluăm cu toții, nu numai în

termeni egocentrice, ci și făcând observații — directe sau mascate — despre cei care ne înconjoară. Într-un anumit sens, am putea spune că, indiferent dacă este rațională sau irațională, rivalitatea fraternală face parte întotdeauna din viața obișnuită. Cu toate acestea, atunci când un copil ne face conștienți de faptul că are astfel de sentimente, este important să-i oferim ajutorul solicitat. În mod evident, răspunsul nostru depinde de modul în care sunt exprimate aceste sentimente, însă, deși trebuie să impunem limite asupra modului în care se comportă copilul, nu trebuie să ignorăm faptul că astfel de exprimări de gelozie constituie o declarație că se simt inferiori, defavorizați sau supuși privațiunilor. Întotdeauna trebuie să protejăm victima de orice atac cauzat de gelozia fraternală, dar în ceea ce privește făptuitorul, este nevoie de mai mult decât de o simplă pedeapsă sau corecție.

Am uitat de termenul „inadecvat“. Un copil mic doar rareori își va manifesta gelozia prin a-i spune unuia dintre părinții săi că aceștia îi oferă bebelușului toată dragostea pe care înainte i-o ofereau lui. Fiecare familie care are doi sau mai mulți copii a văzut cum un copil mic cere fie biberonul, fie păpușa de cârpă, fie orice altceva care-i aparține bebelușului. Fiecare copil mic se va furișa către poala mamei atunci când aceasta ține bebelușul. Exemplele sunt interminabile! Însă îmi imaginez că termenul „inadecvat“ apare în situațiile în care cineva este rănit sau riscă să fie rănit. Poate că este dificil să apreciem în ce măsură agresorul poate să se supună interdicțiilor noastre, dar este extrem de important să-i arătăm ce este considerat a fi un comportament acceptabil și ce nu-i este permis. Pentru a afirma ceea ce deja este evident, această „punere a limitelor“, așa cum este denumită în zilele noastre, va varia, atât ca formă, cât și ca stil, de la o familie la alta, însă constituie un ingredient esențial al învățaturii pe care o va primi copilul în ce privește modul în care trăiește familia sa.

DE CE FIUL MEU O MUȘCĂ PE SORA LUI CEA MARE, DEȘI, DE OBICEI, SE JOACĂ FERICIȚI ÎMPREUNĂ? CUM POT OPRI ASTA?

După cum v-ați dat seama, am o perspectivă foarte simplistă asupra unor probleme de genul acesta. Mulți dintre colegii mei psihanaliști ar sublinia folosirea gurii de către fiul dumneavoastră și ar vorbi despre „impulsuri orale ostile”. În teoria dezvoltării emoționale a lui Freud, gura este considerată ca fiind cel mai timpuriu punct de contact între un sugar și mama sa și, prin urmare, cu lumea externă, cu ceilalți. Freud a prezentat o teorie în care „instinctele” erau considerate o forță fundamentală ce a-l impulsionat pe individ în lupta sa pentru supraviețuire. În consecință, a avut sens să privim dezvoltarea în funcție de diversele etape în care diferite părți ale corpului păreau a fi principalul punct de contact — de intrare și de ieșire — cu mediul copilului. Freud a postulat că faza orală acoperea primul an de viață al copilului. În cel de-al doilea an, „faza anală” devenea cea mai importantă, dat fiind procesul de educare sfincteriană: corpul copilului s-a maturizat pentru a atinge controlul muscular, iar mediul îi cere copilului să fie curat. Aceasta este urmată de faza falică, în care copilul devine conștient de organele sale genitale și de funcțiile lor, fiind perioada în care tinde să se contureze identitatea de gen. După cum puteți vedea, încerc să introduc cadrul conceptual biologic în conceptele, altfel psihologice, specifice corpului teoretic al psihanalizei. Un element important al teoriei constă în presupunerea că aceste instincte sunt investite cu o încărcătură afectivă, ceea ce ne permite să diferențiem între utilizările constructive și cele distructive ale instinctelor. Revenind, așadar, la gestul copilului dumneavoastră, am putea considera că acesta reprezintă o utilizare ostilă a acțiunii fiziologice de a mușca. Aceeași acțiune, atunci când este folosită pentru a se hrăni, reprezintă o utilizare constructivă a instinctului.

Eu prefer să privesc „mușcarea surorii“ dintr-o perspectivă destul de diferită. Fac o distincție clară între momentul în care apare prima dată mușcarea și cele ulterioare. Probabil, s-a întâmplat ceva între copiii dumneavoastră care l-a determinat pe băiat să simtă dorința de a-și răni sora (nu-mi pot imagina un alt conținut emoțional care să justifice gesturile fizice implicate de mușcarea unei alte persoane!). De ce a mușcat-o, mai degrabă decât să-și folosească pumnii sau picioarele, nu vă pot lămuri. Dar aş presupune că reacția surorii sale l-a făcut să-și dea seama că obiectivul său a fost îndeplinit și, ceea ce este mai important, că un comportament de acest tip nu a dus la consecințe intolerabile și nedorite. Folosindu-mă de termeni diferiți, nu pot explica cum s-a întâmplat prima dată, dar, văzând că acțiunea de a mușca a fost repetată, consider că fiului dumneavoastră nu i s-a întipărit deloc în minte că o astfel de mușcătură este inacceptabilă și nu trebuie repetată.

Consider că mușcătura fiului dumneavoastră este o expresie a unui anumit set de emoții care, la un alt copil, s-ar fi putut exprima în nenumărate alte moduri. Reacția fiicei dumneavoastră putea fi simțită ca un acord implicit cu respectivul mod de exprimare a sentimentelor fratelui ei. Dacă mă întrebați cum îl puteți opri, consider că este important să discutați cu fiica dumneavoastră și să încercați să aflați de ce nu a reacționat într-un mod eficient pentru propria sa protecție. De fapt, consider că asta este mult mai important decât faptul că fiul dumneavoastră o mușcă! Fiica trebuie ajutată să se apere nu doar de fratele ei mai mic (despre care spuneți că o iubește și se joacă cu ea), ci și față de toți ceilalți copii pe care îi va întâlni la școală și în alte părți.

Cred că fiul dumneavoastră are nevoie doar de o dojană sănătoasă, de un mesaj clar că această mușcătură nu este acceptabilă — în special nu în familia dumneavoastră. Mă refer la faptul că trebuie să spuneți „Încetează!“ și, cu siguranță, nu „Încetează, te rog!“ Nu sunt adeptul „mușcatului înapoi“ sau al altor tehnici similare. În cazul în care fiul nu răspunde la dojana hotărâtă pe

care am sugerat-o, atunci acolo pot exista probleme mai complexe. Ar putea fi dificil pentru dumneavoastră ca părinte să investigați, să găsiți întrebările potrivite care să-i permită acestuia să vă ofere mai multe indicii pentru a afla care sunt gândurile și impulsurile ce îl determină să-i facă rău surorii sale. Oricât de simplist ar putea părea, merită să-i spuneți că, în familia dumneavoastră, oamenii își exprimă sentimentele cu ajutorul *cuvintelor*. Indiferent de ce se întâmplă, trebuie să-l învățați că mușcatul nu este permis. În mod ideal, ar trebui să fie ajutat să-și găsească propria sa cale de a înțelege modul în care dorința sa de a răni câștigă teren și îl determină să muște pe cineva de care este atât de apropiat. Dacă veți observa că băiatul dumneavoastră nu mai mușcă, dar devine tăcut ori retras sau trist, aceasta ar sugera că este capabil să vă asculte, dar că se confruntă, în continuare, cu sentimente care necesită atenție. În acest caz, poate fi util să consultați un specialist în psihologia copilului.

UN COPIL ARE NEVOI SPECIALE, CELĂLALT ESTE „NORMAL”: CUM POT GESTIONA PĂRINȚII ACEASTĂ SITUAȚIE?

Ce coșmar! Părinților le-a plăcut întotdeauna să se laude afirmând: „În ochii mei, toți copiii mei sunt egali! Îl iubesc pe fiecare dintre ei la fel de mult cât îi iubesc și pe ceilalți!” Chiar dacă am presupune că această afirmație ar putea fi vreodată adevărată, trebuie totuși să luăm în calcul ipoteza că fiecare copil are o convingere foarte clară cu privire la care dintre frații sau surorile sale este „favoritul lui tati” sau „mica bijuterie a mamei”. Presupun că fiecare copil își va crea un fel de explicație pentru a-și justifica faptul că nu este favoritul ori, și mai bine spus, de ce acela pe care îl consideră favorit a ajuns să ocupe acea poziție.

Este cumva enigmatic pentru mine în ce moment copiii încep a face comparații cu ceilalți frați. Urmărind cu atenție

evenimentele de după ce un nou-născut ajunge acasă, nu există nicio îndoială că restul copiilor, cei mai mari, observă viața de zi cu zi a bebelușului. Impresia mea este însă că sosirea nou-venitului este mult mai „deranjantă” pentru un copil mic decât pentru un copil de vârstă școlară. Un copil mai mare, în special fetele, va tinde „să-și ofere serviciile” mamei, iar în multe familii, această fiică mai mare poate chiar să-și asume poziția unei a doua mame; în general, băieții au tendința de a se da deoparte pe cât de mult este posibil... . Însă situația este foarte diferită atunci când copilul cel mare este, de fapt, și el, un copil mic: aici, există o atmosferă clară de nesiguranță. Evident, trebuie să fim îngăduitori în ceea ce privește vârsta copilului mai mare, dar, inițial, majoritatea copiilor par să se raporteze nu la bebeluș, ci la „noul bebeluș al mamei”: cu alte cuvinte, chiar și atunci când îl ating sau încearcă să se joace cu nou-sositul, ceea ce pare să cerceteze copilul mic este reacția mamei. Putem doar presupune că un copil mic încearcă să stabilească dacă noul bebeluș i-a luat-o pe mama. În acest moment, nu se pune problema caracteristicilor bebelușului, acestea nefiind deloc importante, iar ceea ce determină atitudinea copilului mic față de noul bebeluș este modul în care mama abordează situația apropiierilor exploratorii ale acestuia.

Mi-ar fi greu să presupun în care moment aceste comparații pe care le includem sub eticheta „rivalitate fraternală” iau în considerare „înzestrările” unui copil sau, invers, dizabilitatea acestuia. Este clar totuși că un copil trebuie să fi atins un anumit nivel de conștientizare a capacității (mai mare sau mai mică) unui alt copil înainte de a o putea considera un factor relevant în relația dintre frați. Chiar și atunci cred că ar fi destul de dificil să stabilim dacă rivalitatea a fost îndreptată către celălalt frate sau, din nou, împotriva părinților care par să îi ofere copilului acel plus de grijă și atenție.

Însă întrebarea dumneavoastră se îndreaptă către modul în care părinții ar trebui să gestioneze aceste situații. Nu pot decât să repet: această problemă este un coșmar. Sunt sigur că toți

părinții vor să aibă grijă de copiii lor într-o manieră în care niciunul dintre ei să nu se simtă, în niciun fel, dezavantajat și, în același timp, să se asigure că toți copiii se vor trata reciproc ca fiind egali, indiferent de nevoile și abilitățile fiecăruia. Dar subiectul va fi întotdeauna atins atunci când capacitățile individuale ale unui copil vor necesita îngrijiri speciale adecvate. Un copil surd va necesita, după toate probabilitățile, o școală specială, la fel cum un muzician talentat poate merita să fie înscris la o școală de muzică poate chiar aflată la distanță.

Gândindu-mă la familiile pe care le-am observat, două dintre ele ar putea fi menționate. Într-una dintre familii, fetița mai mare, foarte inteligentă, a chinuit-o fără milă pe cea mică, aceasta din urmă având o inteligență sub medie. Părinții au pedepsit-o, apoi au încercat s-o convingă și s-o încurajeze să o trateze pe sora ei într-o manieră mai puțin disprețuitoare, dar fără a obține niciun rezultat. Într-o altă familie, atât un frate mai mare, cât și cel mai mic îl tratau pe copilul mijlociu, care avea o dizabilitate intelectuală severă, cu foarte mare dragoste și grijă. Înclin să cred că atitudinea părinților față de fiecare copil este foarte importantă — mai ales în stadiile foarte timpurii, chiar atunci când orice dizabilitate sau înzestrare specială devine, pentru prima dată, evidentă. Până la momentul în care aceste familii consultă un specialist, este de obicei imposibil să se stabilească dacă relația dintre frați este legată de influențele parentale sau dacă rezultă din sentimentele fiecărui copil față de fratele respectiv.

În practică, indiferent dacă un copil „special” este mai mare sau mai mic decât frații săi, singurul lucru pe care îl pot face părinții este să-l asigure pe fiecare dintre copii că iubirea (părintească) nu depinde de abilitățile lor, ci că fiecare copil are un loc garantat în inimile ambilor săi părinți. Aceasta este mai ușor de spus decât de făcut, deoarece rezultatul eforturilor părinților depinde foarte mult de structura psihologică a fiecărui copil. Mai devreme sau mai târziu, dizabilitatea sau supradotarea vor necesita o abordare adecvată, dar în continuare apreciez că majoritatea

copiilor pot tolera nevoile speciale ale unui frate atât timp cât se pot simți siguri pe propriul loc deținut în cadrul familiei. Pe de altă parte, dincolo de asigurările părinților, fiecare copil are propria sa percepție asupra abilităților sale și a celor ale fratelui special, iar asta duce la un tablou mult mai complex.

Problemele de aici se referă la imaginea de sine și la respectul de sine al fiecărui copil. Oricât de important este rolul părinților, în contextul supradotării și al nevoilor speciale există o limită cu privire la cât de mult pot influența părinții percepția fiecărui copil atât despre el însuși, cât și despre frații săi. Odată cu trecerea anilor, atât de mulți alți factori ajung să le influențeze viața, încât poate fi dificil să se stabilească relevanța precisă a aportului parental inițial.

Am discutat această problemă din perspectiva felului în care afectează ea copiii aflați în creștere, dar poate ar trebui să menționez câte ceva din ceea ce am descoperit atunci când i-am întâlnit pe unii dintre acești copii la o vârstă adultă. Încă de timpuriu, pe măsură ce este descoperită, supradotarea reprezintă un fapt care necesită adaptarea fiecărui membru al familiei și nu există nicio îndoială că modul în care o tratează fiecare părinte ajunge să-i afecteze pe ceilalți membri ai familiei. În mod similar, dacă, de exemplu, un copil se naște cu sindromul Down, modul în care fiecare părinte este afectat va influența modul în care frații mai mari vor reacționa la acest bebeluș. Atunci când avem un copil normal născut într-o familie în care există deja un copil mai mare care are sindromul Down, suntem în situația unei provocări colosale, aceea de a-l ajuta pe acest copil să se adapteze la fratele mai mare care are un handicap. Iar în acest caz ne confruntăm uneori cu dificultatea deosebit de dureroasă de a-i permite copilului normal să nu se simtă vinovat pentru că este mai bine înzestrat decât fratele mai mare. Repet: părinții pot încerca să-l ajute pe copil, dar, cu siguranță, nu depinde doar de ei să asigure adaptarea cu succes a copilului la aceste tipuri de situații extrem de complexe.

De-a lungul anilor, am întâlnit în cabinetul meu și adulți care crescuseră cu o soră sau cu un frate care avea nevoi speciale. Trebuie să presupunem că acești oameni care au crescut alături de o soră sau de un frate cu handicap și care au reușit să-și construiască o viață satisfăcătoare pentru ei înșiși nu au simțit niciodată nevoia de a cere ajutor specializat. Cu toate acestea, unii dintre acești pacienți care au venit să mă vadă mi-au relatat povești dureroase despre faptul că au fost nevoiți să se descurce singuri în timp ce-și priveau părinții dedicându-se copilului cu dizabilitate. Practic, fiecare dintre acești pacienți a creat o mască de devotament și ajutor față de părinți și frați, iar această presupusă independență, maturitate timpurie, i-a făcut să se îndoiască, adulți fiind, de capacitatea lor de a fi cu adevărat iubitori. Mulți dintre ei au putut să-și recunoască resentimentele cu privire la faptul că nevoile nu le fuseseră luate în seamă de către părinți, în timp ce abilitățile le fuseseră luate ca pe ceva de la sine înțeles. Lucrări suplimentare au arătat că acest resentiment împotriva părinților s-a dovedit a acoperi o zonă și mai sensibilă, în care acești oameni „normali” sau chiar talentați nutreau un sentiment intens de vinovăție, deoarece erau mai bine înzestrați pentru a obține succesul în viață. Acest sentiment de a fi „cel norocos” pe spezele altei surori sau ale altui frate a făcut să le fie dificil, dacă nu chiar imposibil, să se bucure de rezultatele propriilor abilități.

PĂRINȚII AU FAVORIȚI? DE CE? ESTE CORECT?

Este extraordinar de rar să întâlnim pe cineva care să spună: „Sunt (sau am fost) copilul preferat al părinților mei”. Acesta este un comentariu făcut aproape întotdeauna despre un alt copil, ba și mai rar confirmat de către copilul în cauză sau de către părintele „învinovătit”. Și apoi, din nou, ar trebui să cercetăm pretutindeni înainte de a găsi un părinte care să fi recunoscut care dintre copiii săi este preferatul. Ocazional, un părinte va exprima lucruri de

genul „reușesc să vorbesc cu (...) mai ușor decât cu ceilalți copii” sau o formulare asemănătoare, dar se presupune că aceasta este o afirmație care nu are legătură cu chestiunea iubirii.

Destul de curios, mai multe culturi aleg care sunt copiii „preferați”. În unele părți ale lumii, unele comunități desconsideră nașterea unei fiice, în timp ce nașterea unui fiu este privită cu încântare, iar în general femeile sunt considerate inferioare bărbaților. Multe societăți acordă un tratament și drepturi preferențiale primului fiu născut, iar monarhiile, de asemenea, acordă un statut primului copil născut. Este de așteptat să existe gelozii și poate că binecuvântarea culturală pentru acest tip de discriminare le permite părinților să-și decline responsabilitatea pentru orice decizie care nu este pe placul celorlalți copii.

Tendința mea a fost să propun un răspuns foarte scurt la această întrebare: „Având în vedere care este natura umană, este în mod evident inevitabil ca părinții să aibă favoriți. Cu toții prețuim un zâmbet, cu toții iubim pe cineva care ne face să ne simțim bine și doriți, cu toții avem resentimente față de cei care ne expun, iar și iar, la nefericire și conflict. Deci este inevitabil ca în fiecare familie, fiecare membru să-și aleagă favoritul. Și părinții vor face la fel, oricât de mult vor continua să susțină că „nu am niciun favorit — pentru mine, toți copiii sunt la fel, sunt iubiți și tratați la fel”. Dar în momentul în care îi întrebați pe copii cât de adevărat este acest lucru, ei vor indica imediat pe „adevăratul favorit” al aceluia părinte.

Cu toate acestea, avem un alt scenariu atunci când un copil are un accident grav sau se naște cu, ori dezvoltă o boală sau un handicap. Acest lucru îi determină foarte des pe părinți — în special, adeseori, pe mamă — să formeze un atașament hiperprotectiv față de acel copil. Un străin poate vedea în asta reacția la amenințarea pierderii aceluia copil, dar ceea ce este atât de derutant e cât de rar părintele ajunge să se simtă liniștit sau încrezător în ceea ce privește soarta respectivului copil. Spre deosebire de ceea ce se întâmplă în familiile obișnuite care nu sunt traumatizate, în cazul acesta părintele se simte îndreptățit să acorde

îngrijiri exagerate și va găsi întotdeauna o raționalizare care să îi justifice hiperprotecția. Dacă, în cazul copiilor normali, afirmația „el este favoritul tău!” duce la o negare, cu copii ca aceștia, care au trecut printr-o anumită situație periculoasă, vom primi cel mai probabil o explicație care are rolul de a îndreptăți comportamentul special. În lumea medicală, putem întâlni ceva similar la așa-numiții „pacienți speciali”. Pentru îngrijirea acestor pacienți sunt utilizate tot felul de lucruri ieșite din comun, dintre care unele nu sunt întotdeauna benefice pentru pacient. În loc să fie așa cum sunt de obicei, specialiști competenți medicii devin neîncredători în sine și se străduiesc, îngrijorați, să nu facă ceva rău — și se știe că oricine se simte neîncredător în sine nu funcționează la parametrii săi optimi. În ceea ce-i privește pe „copiii speciali”, putem sfârși prin a avea persoane foarte dependente, care funcționează de obicei mult sub potențialul lor adevărat și care afișează un sentiment foarte subtil de nesiguranță sau incompetență. În cazul unora dintre ei, deși copilul poate face față lumii într-un mod cât de cât normal, în momentul în care se apropie de părintele „protector” va afișa un comportament care-l face pe părintele protector să-l ajute, de parcă, inconștient, copilul ar simți că acest părinte asta așteaptă de la el.

Evident, acesta nu este scenariul tipic de „a avea un copil preferat”, iar principala diferență constă în faptul că frații unui copil care a suferit o intervenție chirurgicală gravă sau a dezvoltat o boală precum epilepsia sau diabetul se confruntă cu dificultăți considerabile, așa cum am discutat anterior. Dacă, la un anumit nivel, se simt geloși pe toată dragostea suplimentară pe care părinții i-o acordă acelui copil, ei simt, totodată, și nevoia de a-și proteja fratele cu dizabilități, iar asta ajunge să-i facă să se simtă vinovați pentru resentimentele pe care le au față de părinții care, în mod repetat, i-au „ignorat”. Acești „copii normali” învață foarte devreme să nu le „creeze mai multe probleme” părinților. Aceștia tind să dezvolte un sentiment de autonomie datorat în mare parte părinților care au considerat firești normalitatea și

competența acestor copii. În cazul în care obțin succese școlare și profesionale, ei se confruntă adesea cu un sentiment de gol, cu un vid pe care nu îl pot înțelege sau îndepărta. Văzând câțiva pacienți aflați în această situație, am descoperit că ei nutresc (în inconștientul lor!), două sentimente principale: în primul rând, le lipsește acel fel specific de a fi îngrijiți și făcuți să se simtă doriți/iubiți, pe care părinții nu li l-au putut oferi; în al doilea rând, au un puternic sentiment de vinovăție pentru că au fost „mai norocoși“ decât frații lor bolnavi. Desigur, acestea nu sunt raționale, dar reprezintă același model care, într-un context total diferit, a fost denumit „sindromul supraviețuitorului“. Ei se consideră ca fiind norocoșii care au scăpat, dar apoi se simt derutați pentru că au fost cruțați și nu sunt capabili să se bucure la maximum de abilitățile lor.

M-am îndepărtat mult de la întrebarea inițială despre favoriți și corectitudine. Bănuiesc că singurul răspuns este acela de a fi conștienți de ce se întâmplă și de a încerca să nu le ignorăm sentimentele. Problema nu se pune doar în termenii „ce copil este favorizat“, ci, mai degrabă, trebuie să vă interesați de felul în care se simte fiecare dintre ei. Oricare ar fi sentimentele dumneavoastră față de copii, merită să vă amintiți că fiecare dintre ei își va dezvolta propria idee despre locul pe care el și ceilalți îl ocupă în ochii fiecărui părinte. Presupun că, odată ce vom putea ține cont de ce trăiește fiecare copil, există posibilitatea ca aceștia să se simtă la fel de apreciați și, poate, chiar la fel de iubiți.

COPILULUI MEU ÎI ESTE GREU SĂ-ȘI FACĂ PRIETENI:
POT FACE CEVA ÎN ACEST SENS?

Fiecare copil care are dificultăți în a-și face prieteni suferă de un sentiment intens de stimă de sine scăzut. Acesta este întotdeauna un rezultat al altor factori, mai complecși, dar este elementul

principal care trebuie abordat. Odată ce un copil (sau un adult, dacă e să spunem lucrurilor pe nume!) își formează o imagine despre sine ca fiind o persoană pe care nimeni nu vrea să o accepte ca prieten, acest lucru se autoperpetuează. Cei mai mulți oameni sunt familiarizați cu celebrul aforism al lui Groucho Marx: „Nu vreau să fiu membru al unui club care mă vrea ca membru!” Am interpretat întotdeauna acest lucru ca fiind un semn al mândriei evreiești: respins de cluburi pe baza originii sale iudaice, Marx a refuzat ofertele altor cluburi, deoarece acestea ar fi putut ascunde un antisemitism subiacent. Nu cu mult timp în urmă, mi-am dat seama că aceeași formulă poate explica incapacitatea cuiva de a-și face prieteni. Odată ce o persoană (indiferent de vârstă) se consideră nedemnă sau nedorită, de îndată ce altcineva încearcă să-i arate că se înșală, ea presupune că celălalt se prefacă că nu-i vede adevărata față.

Există o expresie care era folosită cândva și care de ceva vreme nu mai este la modă: complexul de inferioritate. Această problemă emoțională încă există și este la fel de serioasă cum a fost mereu. A-ți face prieteni, a te juca cu egalii tăi necesită atât socializare, cât și expunerea la preferințele și antipatiile celorlalți copii. Atunci când un copil care este destul de încrezător în capacitatea lui de a-și face prieteni întâlnește un alt copil care propune o activitate ce prezintă pericole sau creează neplăceri, primul poate decide plin de siguranță că aceea este o prietenie pe care nu și-o dorește și, pur și simplu, întoarce spatele și se îndepărtează. Pe de altă parte, atunci când asta i se întâmplă unui copil căruia îi lipsește încrederea, este probabil ca el să se îndepărteze de ceilalți din cauza temerii crescute că nu este înzestrat să facă față companiei altor copii.

Din păcate, încrederea în sine nu poate fi dată nimănui; trebuie să fie dobândită de copilul însuși. Un mod de a-l ajuta pe copil să o obțină este găsirea unor activități locale precum cursuri de muzică, dans, actorie, limbi străine, gimnastică, cercetași, un club în care copilul poate obține atât anumite competențe care

îi cresc încrederea în sine, cât și interacțiuni cu alți copii care ar putea fi mai deschiși față de el. Nu strică nici informarea profesorului sau a celui care conduce activitatea cu privire la timiditatea și la dificultatea de a socializa a copilului. Dacă acest profesor sau instructor nu reacționează într-o manieră empatică, este un semn că ar fi mai bine să căutați înscrierea într-o altă activitate.

Vreau să exprim această chestiune într-un mod oarecum diferit. Participarea la activitățile de la locul de joacă, la fel de mult ca și frecventarea unei școli, reprezintă îndepărtarea de ancora emoțională a copilului: casa și familia lui. Există momente în care protestul: „Nu pot să merg acolo! Nimeni nu vrea să-mi fie prieten!” este o exprimare ce are la bază un gând inconștient, conform căruia absența copilului din casă provoacă suferință unuia sau ambilor părinți. Destul de des îl auzim pe un părinte care descrie cum își duce copilul la grădiniță și comentează cu o mâhnire greu deghizată că „a intrat și nici măcar nu s-a uitat înapoi!” Această situație evidențiază un conflict central în care atât părintele, cât și copilul se confruntă cu dorința de a se agăța unul de celălalt, chiar în timp ce încearcă să-și permită reciproc să facă față separării dintre ei. Dacă totuși copilul a reușit să câștige o distanță afectivă suficientă față de părinte, acesta va merge mai departe, iar părintele se va adapta probabil acestui pas pe calea dezvoltării, văzut ca un mijloc de reușită pe termen lung. Dacă însă copilul se confruntă cu „anxietate de separare” — asta însemnând o frică de a fi părăsit de către părinte —, el va renunța destul de repede și se va întoarce acasă. Aceasta reprezintă o provocare majoră pentru părinte, care trebuie să decidă dacă este cazul „să-l protejeze” pe copil — adică să-l lase să stea acasă — sau „să fie dur”, insistând că acesta trebuie să se întoarcă la școală (sau la petrecere, ori la locul de joacă etc.). Această configurație este foarte frecvent întâlnită în cazurile de fobie școlară. În aceste situații particulare este important să acordăm atenție abilităților copilului, deoarece, uneori, teama de a rămâne la școală este însoțită și de alți factori care pot necesita

atenție. De exemplu, copilul se poate simți stânjenit de o dizabilitate de învățare care interferează cu încrederea sa în sine ori se poate teme de alți copii care-l chinuiesc sau îl hărțuiesc.

În ceea ce privește latura parentală a ecuației, doar dumneavoastră puteți să vă analizați propriile trăiri și să decideți cât de „pregătiți” sunteți să vă lăsați copilul să se îndepărteze de dumneavoastră. Vreau să subliniez faptul că un copil are antene puternice și poate interpreta greșit reacții de care poate că nici nu sunteți conștienți. Odată ce copilul se confruntă cu teama de a fi lipsit de dragostea părinților săi sau cu o frică de a-i face rău unui părinte, încercarea de a descoperi cum a apărut aceasta devine o problemă teoretică. Poate că un copil s-a comportat greșit, unul dintre părinți l-a pedepsit, iar el a privit asta ca pe un semn că „ce e mai rău abia de-acum va începe”. În mod similar, s-ar fi putut întâmpla ca părintele să fi fost tulburat de ceva chiar în momentul în care copilul s-a uitat la părinte, iar copilul să fi rămas cu ideea că părintele ar avea mare nevoie de ajutor și de companie. Eventual, copilul a fost martor la o confruntare între dumneavoastră și soțul/soția dumneavoastră și a decis că ar trebui să vă țină companie pentru a vă consola și a vă proteja. Probabil că ați uitat de aceste incidente și s-ar putea ca această atitudine a copilului, de tipul „nu vreau să merg acolo, deoarece copiii nu vor să se joace cu mine”, ar putea fi modul lui de a testa dacă vă doriți ca el să plece sau, mai degrabă, să rămână cu dumneavoastră. Destul de des, acești copii sunt numiți „manipulatori” și se spune că „cerșesc atenție” și așa mai departe. Consider că această etichetă nu face decât să îi întărească copilului sentimentul că este ceva greșit, condamabil în el însuși. Ba chiar mai mult, este o atitudine care închide ușa către ceea ce ar putea fi un mod eficient de a rezolva problema. În cazul în care considerați că tendința copilului de a se „agăța” de ceilalți sau acel „nimeni nu mă vrea ca prieten” este o variațiune pe tema distanțării de părinți, este posibil să reușiți să discutați cu copilul despre această situație. Ați putea avea o ocazie, la fel

de valoroasă, pentru autoanaliză și pentru a vă întreba cât de „pregătiți” sunteți pentru a face față plecării copilului dumneavoastră și consecinței de a rămâne fără el.

Copiii care au suferit accidente ori au fost bolnavi vor întruchipa foarte des acest tablou al „izolării” și al „celui ignorat”. Pe de o parte, ei se pot simți lezați și nepregătiți pentru a le face față „copiilor normali”, dar, în același timp, părinții ar putea fi îngroziți de faptul că un nou accident sau o nouă boală le-ar putea afecta copilul. Astfel este pregătită scena pentru închiderea orizonturilor, unde un set de mesaje ce se întăresc reciproc perpetuează plângerile copilului. Doar privind încă o dată, cu atenție, ținând cont de sentimentele și atitudinile predominante, putem spera să determinăm adevărata importanță a fiecăruia dintre acești factori posibili.

COPILUL MEU ESTE HĂRȚUIT: CUM ÎL POT AJUTA?

Vă pot spune o poveste adevărată despre asta. Un băiat în vârstă de 10 ani mi-a cerut ajutorul pentru exact această chestiune. I-am spus că un bătaș îi necăjește doar pe acei copii care reacționează cu durere și/sau frică și că, dacă băiatul care-l atacă este un bătaș tipic, va fi dezarmat de o reacție ce nu răspunde nevoilor sale. Am sugerat o formulă de genul: „Serios, chiar trebuie să continui așa? De ce nu putem fi mai bine prieteni?” El a schimbat cuvintele, dar a folosit această strategie — și a funcționat.

Ideea acestei povești este că, oricare alți factori ar fi implicați în aceste situații, obiectivul principal trebuie să fie acela de a-l ajuta pe copilul dumneavoastră să se apere singur. Cu siguranță, școala sau alte autorități trebuie avertizate cu privire la ceea ce se întâmplă, deoarece lor le revine sarcina de a se asigura că toți copiii din comunitate pot participa la viața acesteia în parametri rezonabili de siguranță. Cu toate acestea, principalele dumneavoastră eforturi trebuie să fie direcționate către copilul

dumneavoastră: cu toții trăim într-o lume destul de agresivă și este important să-l pregătiți pe fiecare copil pentru a face față provocărilor acesteia.

În multe cazuri, copiilor hărțuiți le este extrem de dificil să fie deschiși și sinceri cu privire la circumstanțele în care sunt hărțuiți. Unii copii se vor teme la gândul unor pedepse suplimentare din partea bătașului dacă acesta va descoperi cine „l-a pârât”. În mod paradoxal, alți copii pot să simtă o anumită compulsiune inconștientă de a-și proteja hărțuitorul. Majoritatea copiilor hărțuiți trebuie, totodată, să facă față sentimentelor de eșec și neputință, mai ales dacă deja au fost avertizați de către părinții lor că trebuie să arate că sunt puternici. Cazurile cele mai complicate vor fi întotdeauna ale acelor copii care nu au suficientă încredere că ar putea să se apere împotriva unui adversar și, mai degrabă, consideră pe unul sau pe ambii părinți drept protectorul lor atotputernic. Poate că acești copii se luptă cu o fantasmă inconștientă conform căreia părintele (părinții) savurează rolul de protector. Un astfel de gând îl obligă pe copil să continue să se comporte într-o manieră neajutorată, în care are nevoie de sprijinul părinților.

Există câteva scurtături care vă pot ajuta copilul să învețe să se apere. Unii părinți își duc copilul să practice box, judo sau alte tehnici de autoapărare, ceea ce nu poate fi decât folositor. Atunci când hărțuirea este o întâmplare neobișnuită, poate că intervenția unei anumite autorități și pedepsirea hărțuitorului vor fi suficiente. Dar dacă hărțuirea re apare, atunci este necesară o examinare foarte atentă a experienței copilului în ceea ce privește această situație. Pentru majoritatea părinților acest lucru nu este foarte ușor de realizat, dar, întotdeauna, merită să încercați. Schimbarea școlii sau mutarea într-o altă zonă ar putea să pună capăt crizei, însă consider că este important să descoperiți dacă această hărțuire repetată nu este un indiciu al sentimentului că este incapabil să se apere, trăit de copilul dumneavoastră. Chiar dacă ar putea părea complet lipsită de importanță, trebuie pusă întrebarea: „De ce copilul

dumneavoastră nu poate să se ferească din calea hărțuitorului?” Există, într-adevăr, circumstanțe în care acest lucru este complet imposibil (răul tratament aplicat celor care se înscriu într-o universitate sau într-o unitate militară este un exemplu obișnuit), însă și acesta este un detaliu demn de explorat. În cazul în care puteți stabili că plângerile copilului dumneavoastră reprezintă modalitatea lui de a-și arăta neputința, atunci trebuie să luați în considerare modul în care îl puteți ajuta, iar cea mai bună cale de a face asta variază de la un copil la altul. Așa cum am amintit, unii copii pot trage foloase din cursurile de autoapărare, dar alții pot fi mai bine ajutați de o anumită psihoterapie — cu siguranță, puteți, foarte bine, să luați în considerare ambele căi.

O ultimă observație: dacă în etosul familiei dumneavoastră agresiunea fizică este considerată o ofensă, dacă nu chiar un păcat, copilului dumneavoastră s-ar putea să îi fie foarte greu să își folosească vreo parte a corpului ca pe un instrument de autoapărare. Însă, în cazul în care un părinte lovește spontan atunci când este atacat, în timp ce partenerul său condamnă această folosire a puterii fizice, copilul poate să ezite atunci când vine vorba să urmeze unul sau altul dintre exemple.

Poate că merită amintit faptul că, atunci când copilul vă spune că este hărțuit, există o șansă destul de mare ca asta să se întâmple abia la sfârșitul unei lupte interne destul de îndelungate cu sentimentul său de mândrie și cu stima sa de sine. Ar trebui să încercați din răputeri să găsiți acel echilibru fin între a fi protectori și a evita totuși cuvintele care pot crește sentimentul de neputință al copilului. Să sperăm că știți deja cum răspunde copilul la încercările dumneavoastră de a-l alina, dar hărțuirea poate fi primul său contact cu agresivitatea altor copii. Alinarea unui copil aflat în suferință, indiferent de originea acesteia, trebuie să includă întotdeauna reasigurarea că părintele nu l-a „renegat”, că el continuă să fie „copilul” părinților săi. Odată ce bătașii apar în scenă, copilul s-ar putea simți foarte șocat să constate că „lumea lui de copil” nu l-a pregătit să facă față unor astfel de ființe. În

acest scenariu, cuvintele dumneavoastră de alinare și de susținere ar trebui să urmărească să-l ajute pe copil să obțină independența pe care încă nu o are: acesta este motivul pentru care pur și simplu mutarea copilului într-o altă școală poate fi un demers contraproductiv.

COPILUL MEU A FOST ACUZAT DE HĂRȚUIRE: CE AR TREBUI SĂ FAC?

„Hărțuirea“ (*bullying*-ul) înseamnă a provoca altcuiva distres, disconfort sau durere pentru a obține un anumit avantaj. Nu este ușor să stabilem dacă un anumit hărțuitor nu urmărește decât obținerea de câștiguri sau, totodată, caută și satisfacția de a vedea că celălalt copil (sau adult) se încovoiaie de durere. Oricât de important este acest aspect, ar fi extrem de dificil pentru dumneavoastră, ca părinte, să-l identificați. Pot exista momente în care fiul dumneavoastră o chinuiește în mod repetat pe sora lui mai mică și o face să plângă. Amintiți-vă că reacția dumneavoastră furioasă la acest eveniment nu este un indiciu pentru a încadra comportamentul băiatului printre cele ale bătașilor care acționează în școli sau în societate.

Încă o precizare: hărțuirea implică de obicei forță fizică, reală sau doar ca o amenințare. Dar ce ați spune despre un copil care-l obligă pe un alt copil să-i facă temele? Și despre copilul care fură sendvișul sau banii de buzunar ai colegilor? Numitorul lor comun constă în a profita de un alt copil, dar le-ați considera pe toate ca făcând parte din același tipar? De dragul discuției noastre, voi lăsa deoparte aceste posibilități diferite (personal, le consider ca având aceleași componente) și mă voi concentra pur și simplu pe „hărțuire“ fără o nuanțare suplimentară. Sunt sigur că v-a trecut prin minte „hărțuirea“ pe care profesorii o semnalează ca având loc la spațiul de joacă al școlii.

Din răspunsurile anterioare trebuie să fie evident că mi se pare foarte dificil să accept faptul că o trăsătură particulară este în-născută până când nu au fost examinate toate posibilitățile cu privire la un posibil factor de mediu care l-a învățat pe copil să se comporte în acest fel. În cazul în care copilul dumneavoastră este acuzat de hărțuire, primul lucru pe care îl recomand este să luați în considerare ce se întâmplă în mediul de acasă. Dacă vă aflați în situația în care copilul dumneavoastră este, de mai mult timp, știut ca fiind un persecutor al fraților săi, atunci acuzația de la școală poate fi întemeiată. Dacă, în schimb, din perspectiva dumneavoastră hărțuirea nu îl caracterizează, ar trebui să solicitați o investigare atentă a circumstanțelor care au implicat hărțuirea.

În cazul în care stabiliți că acuzația este nejustificată, problema este și cine a formulat acuzația. Dacă totuși descoperiți că într-adevăr copilul dumneavoastră și-a dezvoltat obiceiul de a chinui sau de a abuza unul sau mai mulți alți copii, vă așteaptă o sarcină complicată. Este destul de ușor să spui că trebuie să găsiți acel tip de amenințare sau de tentație care va reuși să oprească așadar comportamentul inacceptabil al fiului dumneavoastră. Însă această procedură superficială, oricât ar fi de eficientă, implică totuși următorul pericol: băiatul poate concluziona că trebuie să fie mai atent data viitoare, ca să nu fie prins. Este important să încercați să stabiliți ce l-a determinat să-și trateze colegii în acest mod. Iar asta poate implica mai multe abilități decât cele care le sunt la îndemână majorității părinților. Aș merge până la a vă recomanda să consultați un specialist, cerându-i sfatul. Desigur, dacă vă dojeniți fiul, iar el izbucnește în plâns, mărturisindu-și sentimentele de rușine și de vinovăție, simțind remușcări pentru că a rănit un alt copil și promițând că nu se va mai comporta astfel, felicitări. Aici nu este vorba despre a răsplăti remușcarea sau despre întărirea valorilor sociale ori religioase, ci despre a vedea în ce măsură băiatul este conștient că a provocat durere. Însă acest lucru se întâmplă foarte rar. Majoritatea băieților aflați în această situație vor veni cu o serie de raționalizări și justificări

care vă pot face, cu ușurință, să credeți că fiul dumneavoastră a fost nedreptățit de către un profesor incompetent. Întotdeauna este posibil ca băiatul să fi căzut în dizgrația unui profesor sau să se fi apărat, foarte justificat, după ce a fost atacat de unul sau mai mulți colegi. Principalul aspect pe care un specialist ar încerca să-l evalueze în astfel de situații este capacitatea copilului de a recunoaște că a rănit un alt copil. Atât profesorii, cât și alte persoane vor încerca să descopere cine este cu adevărat de vină pentru aceste incidente, dar dincolo și mai importantă decât aceste crize personale este capacitatea unei persoane de a se preocupa de aproapele său. În acest caz nu discutăm despre a stabili dacă într-adevăr copilul se simte vinovat, deoarece, atât timp cât el se simte justificat în comportamentul său ostil, este puțin probabil să aibă vreun sentiment de vinovăție. Și mai important, din perspectiva pe termen lung a dezvoltării copilului, este faptul de a conștientiza modul în care comportamentul său afectează o altă persoană. Atunci când un copil nu poate percepe sau nu recunoaște că a provocat suferință, există motive de îngrijorare pentru modul în care el își gestionează sentimentele ostile.

Rețineți că nu-l iau în considerare pe copilul care, într-un mod ce nu-i este caracteristic, fură un stilou de la un băiat pe care îl consideră privilegiat și nici pe băiatul care, fiind provocat continuu peste limita sa de toleranță, ripostează. Mă concentrez pe un copil care, în mod repetat și fără vreun motiv sau vreo justificare aparentă, rănește sau umilește un alt copil — fie prin intermediul cuvintelor, fie fizic. Provocarea în acest caz constă în a stabili în ce măsură acest copil are o trăsătură de personalitate care solicită atenție specializată sau dacă este instigat de către un alt copil sau grup, fără să știe cum să se salveze din situația respectivă. Fiecare dintre aceste situații are implicații diferite și, probabil, aceasta din urmă este mai puțin gravă decât prima. În orice caz, există șanse mari ca fiul dumneavoastră să nutrească un sentiment inconștient de indignare, iar modul în care reacționați este susceptibil de a fi interpretat ca o declarație de „susținere a unei

părți sau a alteia“. Este important să-l faceți pe copil să simtă că, orice s-ar întâmpla, sunteți cel mai bun aliat al său. Cu toate acestea, merită să aveți în vedere faptul că unele dintre problemele implicate în hărțuire ar merita, adesea, să fie explorate mai în profunzime, dar probabil că acest lucru ar trebui să fie întreprins de către un specialist.

Părinții

4

Stima de sine, conflictul, stilul de viață

CUM AFECTEAZĂ STIMA DE SINE A PĂRINȚILOR
RELAȚIA ACESTORA CU COPILUL LOR?

În urmă cu mulți ani, am organizat un grup săptămânal pentru mame — în care și tații puteau participa, dar ei erau întotdeauna „la muncă“, chiar și atunci când erau șomeri... — și copii sub 5 ani cu diverse dificultăți de dezvoltare. La un moment dat, a venit o fetiță foarte frumoasă, blondă, în vârstă de 3 ani, ai cărei educatori de la grădiniță au solicitat ajutor din cauza crizelor sale ocazionale de furie. Era un copil inteligent, care dovedea o dezvoltare intelectuală și emoțională foarte bună. Ea s-a apropiat de ceilalți copii și mame din grup fără nicio dificultate. Însă mama ei era o tânără foarte frapantă. Provenea dintr-o familie înstărită din clasa mijlocie și se căsătorise cu un bărbat care bea prea mult și nu avea niciodată un loc de muncă. Era foarte elocventă și desul de conștientă de măsura în care viața ei nefericită în căsnicie a afectat confruntările sale repetate cu acest copil. Într-o zi am decis să o înfrunt și i-am oferit o listă extinsă a adjectivelor pe care o auzisem adresându-i-le fiicei sale: „teribil de încăpățânată“, „ticăloasă“, „manipulatoare“, „conflictuală“, „ostentativă“, deși o

auzisem și referindu-se la fată ca fiind „sclipitoare“, „fermecătoare“, „dulce“, „de ajutor“, „inteligentă“! „Cum decideți care este ea? De ce depinde?“ A râs, cu un hohot surprinzător și fermecător: „Simplu! Totul depinde de cum mă simt în acel moment!“

Din păcate, un astfel de insight nu a dus la nicio schimbare în atitudinea mamei față de copilul său. Iar aceasta evidențiază principala problemă din întrebarea curentă. Știm cu toții că sentimentele noastre despre noi înșine ne vor afecta percepția asupra poziției noastre în lume, precum și percepția noastră cu privire la oamenii care ne înconjoară. Dar, din nefericire, acest proces funcționează în afara controlului nostru conștient și, în practică, nu ținem bilanțul cuvintelor și/sau al comportamentelor noastre decât dacă cealaltă persoană reacționează. Acest lucru este ușor de observat atunci când ne raportăm la adulți, dar de obicei este mai dificil să îl studiem atunci când avem de-a face cu propriul nostru copil. De ce?

Un copil va considera întotdeauna că părintele său „are dreptate“, că „știe cel mai bine“ și alte sentimente similare care decurg din poziția fundamentală de dependență a copilului față de cineva pe care îl iubește. Cu alte cuvinte, în majoritatea situațiilor, copilul se va adapta rapid la afirmațiile părintelui și se va comporta într-un mod care să îi permită părintelui să concluzioneze că, într-adevăr, comentariul, reproșul, acuzația, pledoaria, interdicția sau orice altceva este perfect justificat... Dacă îi spunem ceva unui adult care consideră că astfel îl tratăm greșit sau nedrept, el va protesta (într-o măsură mai mică sau mai mare!), în timp ce este mai probabil ca un copil să se conformeze declarației părintelui — nu pentru că el *știe* acest lucru: astfel de reacții sunt de obicei mult în afara controlului conștient.

Din momentul în care se naște un copil, părinții se vor ocupa de el în conformitate cu ceea ce consideră ei că simte copilul. O interpretare de tipul: „O, săracul, îi este foame!“ va duce la hrănire, în aceeași măsură în care „cred că are colici dureroase!“ poate duce la consultarea medicului. Pe măsură

ce copilul crește, fiecare părinte își construiește treptat o imagine a celui copil, ce tinde să se condenseze într-un adjectiv care se presupune că îl descrie pe acel copil: briliant, vesel, încăpățânat, șmecher și așa mai departe. Dar dacă ne uităm mai atent, putem observa că momentul în care sunt prezentate asemenea descrieri nu depinde exclusiv de comportamentul copilului: acestea tind să fie strâns legate de modul în care se simte *părintele* în acel moment.

Stima de sine a părinților ne poate influența, ea este relevantă în timpul crizelor acute, însă poate fi la fel de relevantă și pe termen mai lung. Un părinte care are probleme cu alimentația este aproape sigur că va crea o atmosferă în care hrănirea copilului se va transforma curând într-o problemă. La fel se va întâmpla și cu un părinte care devine neliniștit atunci când copilul iese din raza sa vizuală ori cu un părinte care este îngrozit de existența unor boli fizice. Putem considera că aceste exemple derivă din respectul de sine al părintelui? Într-un manual de psihologie, aceste cazuri diferite ar merita o discuție pentru a stabili distincțiile relevante între conceptele care le-ar descrie cel mai bine: dispoziție, temperament, imagine de sine, valoare de sine, trăsături de personalitate, niveluri de anxietate, idei obsesive etc. În contextul nostru actual, sugerez că le putem include sub conceptul de „stimă de sine“, deși nu este probabil corect din punct de vedere academic, consider că este destul de explicativ pentru a înțelege problema discutată.

Aș dori să ofer un alt exemplu de „stimă de sine deficitară“. În cazul în care mama se consideră lipsită de inteligență sau lașă ori, în general, inferioară, asta o va face să se simtă inadecvată pentru a-și îngriji copilul. Din motive de concizie și claritate, am putea presupune două posibilități: ea ar putea privi comportamentul copilului ca pe o confirmare a inferiorității sale sau, în mod alternativ, ar putea căuta dovezi în copil care să arate că ea este mult mai bună decât se crede, lucru pe care l-am putea numi „obținerea prin procură a sentimentului de realizare“. Problema cu ambele

alternative este însă că, în oricare caz, copilul nu este văzut ca fiind *el însuși*. Această mamă interpretează comportamentul copilului său în termeni de oglindire a propriei imagini de sine. Copilul, la rândul său, va începe să simtă treptat efectul comportamentului său asupra oscilațiilor dispoziției mamei. Astfel, se declanșează un proces inconștient prin care copilul învață să-și ascundă abilitățile și modul său de a fi natural și, în schimb, creează o fațadă care să confirme părerile mamei și, sperăm, să îi îmbunătățească acesteia stima de sine.

Îmi pare rău că trebuie să complic această imagine, dar scenariul poate deveni mult mai complex atunci când luăm în considerare caracteristicile și atitudinile celuilalt părinte. Dacă mama se consideră a fi dezordonată și nepăsătoare, iar tatăl este pretențios și obsesiv, copilul are două modele de așteptări în care să se încadreze, iar scena este clar stabilită pentru acea acuzație clasică potrivit căreia copilul „ține partea unuia dintre părinți”, indiferent de alegerea pe care o poate face.

Din cele de mai sus, putem trage concluzia că un părinte cu o stimă de sine bună nu va avea atât de multe probleme cu care trebuie să se confrunte atunci când are grijă de copil. Probabil că așa este, dar aici nu avem de-a face cu un adevăr universal. Atunci când stima sa de sine este suficient de bună, un tată va simți mai puțin nevoia de a-și spori sentimentul valorii de sine prin intermediul copilului. Cu alte cuvinte, el nu ia chiar atât de personal comportamentul copilului. Cu toate acestea, atunci când o persoană simte că a eșuat din punct de vedere social sau profesional, poate încerca să-și folosească rolul parental pentru a-și crește stima de sine.

Schimbarea este posibilă doar atunci când părintele își pune întrebarea: „Este el *cu adevărat* astfel?” — adică: „Îl tratez așa cum merită și are nevoie sau sunt influențat de felul în care *eu* mă simt în această situație?” În acel moment ne putem gândi care dintre factorii personali ai părintelui influențează modul acestuia de parentaj.

PARTENERUL MEU ȘI CU MINE NE CERTĂM DES: CE EFECT VA AVEA ACEST LUCRU ASUPRA COPILULUI NOSTRU?

Mama cita adesea o zicală conform căreia ai țipat la fiică, dar, de fapt, voiai să ții la noră. Întotdeauna am considerat că aceasta este o atitudine îngrozitor de nedreaptă, dar am recunoscut ulterior că este o politică destul de universală. Cel care țipă trebuie să evacueze o anumită presiune din piept, dar probabil că încă este conștient de faptul că o pierdere totală a controlului poate semnifica un conflict major. M-am opus atât de mult acestei amabilități implicite, deoarece cineva care este nevinovat este pus să plătească prețul de a fi într-o relație în care el este elementul mai slab.

A dezlănțui asupra unui copil sentimentele negative față de partener sau a profita de poziția de slăbiciune a unui copil pentru a-l folosi ca armă împotriva partenerului sunt, din păcate, exemple frecvente de viață în anumite familii. Este necesar să spun că, în practică, cele două se îmbină între ele. Se presupune că putem „încerca să-l facem pe copil să ne țină partea” în cel mai drăguț și mai subtil mod, fără a ne dezlănțui. Dar, cumva, suspectez că efectul este același, ca și cum am fi „revărsat” asupra copilului toate sentimentele pe care le-am adunat împotriva soțului sau soției. Din perspectiva copilului, el ar trebui să ia sau să fi luat o poziție cu privire la o *problemă* când, după toate probabilitățile, în alte ocazii, aceeași problemă nu a reușit să trezească astfel de emoții intense. Trebuie să existe un sentiment de nedreptate sau de incorectitudine, dar mai ales cred că apare nedumerirea: copilul este incapabil să descopere logica motivului pentru care este atacat.

Dacă îmi este permis să o citez din nou pe mama, ea spunea adesea că principalul avantaj dat de faptul de a avea o servitoare în casă era că aveai pe cine să îți poți revărsa frustrările. Sunt sigur că nu ar admite niciodată că m-a creat ca să pot funcționa ca un tampon sau ca un țap ispășitor! Însă într-una dintre amintirile mele din copilărie, mă întorceam spre tatăl meu (aveam vreo 7 ani) și-l

întrebam de ce, atunci când toate lucrurile mergeau bine, el se referea la mine ca la „fiul nostru“, iar atunci când făceam ceva greșit sau rămânea fără argumente, se întorcea spre mama și îi spunea: „Vezi ce a făcut fiul tău!!“ A schițat un zâmbet delicat, de jenă, rămas oarecum fără cuvinte. Este foarte posibil ca etosul familiei să fie de o asemenea natură, încât copilul să se simtă capabil să se apere mai degrabă decât să se retragă într-o tăcere înspăimântată. Însă transformarea copilului într-un pion sau într-un țap ispășitor pentru conflictele conjugale pare a fi un element puternic în dinamica multor familii. Acei copii pe care i-am cunoscut și care au fost prinși în astfel de dinamici arătau o aparentă convingere că părintele neagresiv îi iubea mai mult decât celălalt părinte. Se pare că acești copii vor înțelege numai spre adolescența târzie ori abia către vârsta adultă că relația pe care părintele afectuos și protector a întreținut-o cu părintele agresiv și, poate, violent a asigurat continuarea aceluia tipar anume. În mod previzibil, această descoperire creează o perturbare emoțională considerabilă.

La un nivel mai teoretic, poate ar trebui să ne amintim de bine-cunoscutul „triunghi oedipian“, unde copilul se presupune că atinge o anumită treaptă de dezvoltare atunci când avansează de la relația unu-la-unu pe care o are (ca bebeluș) cu mama sa, la a-i cuprinde pe ambii părinți în lumea relațiilor sale. Deși a fost postulată ca o teorie care avea scopul de a explica orizonturile în creștere ale lumii unui bebeluș, această diferențiere funcționează pe parcursul întregii vieți a unei persoane. Într-adevăr, diferite persoane pot avea relații strânse cu un număr variat de alte persoane. Pe de altă parte, unii oameni se pot atașa cu ușurință de o altă persoană, însă se vor simți complet respinși, practic anihilați, dacă aceea îi permite brusc unei terțe părți să se apropie din punct de vedere afectiv. Când cineva se simte confortabil acasă atunci când una sau mai multe persoane se alătură cuplului format de el și partenerul său, spunem că este capabil să aibă relații „triangulare“. Pornind de la ideea psihanalitică potrivit căreia modelele adulte de relaționare își au originea în fazele incipiente ale vieții individului,

emitem ipoteza că sugarul ajunge într-un stadiu în care îi poate îngloba mental, în conceptul său de lume, pe ambii săi părinți, ca pe un cuplu. Această viziune asupra bebelușului ca raportându-se atât la tată, cât și la mamă ca la doi indivizi separați a dat naștere conceptelor de triunghi oedipian și de relație triangulară.

Concentrându-ne pe un cuplu care are un copil, putem observa că modul în care vor trata acest copil este determinat de capacitatea fiecărui partener de a-l vedea pe nou-venit ca pe o completare salutară a parteneriatului ori, alternativ, ca pe un concurent pentru dragostea celuilalt partener. Poate că acest lucru sună teoretic și îndepărtat, dar trebuie doar să ne amintim de argumentele cu bătaie lungă pe care cuplurile îl au în prezent atunci când se decid dacă și când trebuie să aibă urmași. În mod clar, tot felul de argumente sociale, economice, religioase și morale intră în aceste discuții, dar undeva, în mintea conștientă și inconștientă a fiecărui partener, se află sentimentul de siguranță sau de nesiguranță pe care îl va aduce sosirea unui terț.

Nu rareori întâlnim cupluri care să recunoască faptul că un copil a fost conceput exclusiv pentru a-l mulțumi sau a-l împăca pe unul dintre parteneri. Acest lucru este și mai dramatic atunci când această configurație dinamică implică adoptarea unui copil. În momentul în care ceva nu merge bine în relația de cuplu, copilul este în pericol de a fi atacat de către părintele care îi detestă prezența. Viața de zi cu zi a familiilor absolut obișnuite este mai puțin dramatică și, uneori, conține chiar situații amuzante în care copiii sunt acuzați pentru fapte sau cuvinte care sunt peste abilitățile lor, dar care vor fi totuși atacați atunci când un părinte se simte incapabil să se adreseze adversarului său real: celălalt soț.

Ar mai fi ceva de menționat despre părintele care „încearcă să-l determine pe copil să-i țină partea”. În mod clar, asta nu este o prerogativă exclusivă a vieții conjugale aflate în impas, ci, mai degrabă un fenomen obișnuit, cotidian, în viața de familie. Din punctul de vedere al părinților, aceasta este o parte a luptei lor pentru a face față resentimentelor și nesiguranțelor personale și/sau conjugale.

Dar merită să ne amintim că, din punctul de vedere al copilului, asta se întâmplă adesea, atunci când el relatează, unuia sau ambilor părinți, despre comentariile făcute de către un profesor sau de către o rudă. Indiferent ce l-a determinat să citeze respectivul comentariu (pot confirma că nu este spus întotdeauna din naivitate și inocență!), uneori acesta poate cauza un șuvoi de cuvinte, tandre sau violente, menite a-i reaminti copilului că ar trebui să adopte opiniile părintelui. Cred că o astfel de situație poate lua naștere numai dacă un părinte simte că îi este provocată stima sa de sine. Cererea implicită sau explicită conform căreia copilul ar trebui să pună pe primul plan acel părinte și să-i urmeze părerile, nu pe acelea ale unui „străin“, justifică ideea că părintele mizează pe loialitatea acelui copil pentru o creștere a stimei de sine.

Atunci când o astfel de folosire nepotrivită a poziției copilului devine o parte integrantă a dinamicii familiei, există pericolul ca, într-adevăr, copilul să nu-și poată păstra propriile sentimente, intime și autentice, despre sine și despre fiecare părinte, iar acest lucru poate duce la o distorsionare severă a personalității copilului. Cu toate acestea, unii copii reușesc să facă diferența dintre propriile sentimente ascunse și cele pe care viața de familie li le solicită. Acesta este încă un exemplu de situație care-l poate determina pe un copil din familie să se îndrepte către un anumit tip de adaptare, în timp ce un alt copil poate urma o cale complet diferită. Cu siguranță, dezvoltarea nu este un exercițiu matematic și suntem mult mai buni la fabricarea explicațiilor retrospective decât la predicția rezultatelor.

CUM ÎȘI POT GESTIONA PĂRINȚII IDEILE LOR OPUSE CU PRIVIRE LA CREȘTEREA COPILOR?

Îmi pare rău: nu există un răspuns satisfăcător la această întrebare! A avea idei opuse, prin definiție, implică faptul că cele două părți nu sunt de acord și, indiferent de vârsta și experiența

dumneavoastră, veți ști că, atunci când părinții sunt capabili de compromisuri, această întrebare pur și simplu nu apare. Din păcate, în momentul în care există un conflict de idei, aveți câștigători și învinși. Cu toate acestea, din câte știu, cine câștigă într-un conflict conjugal va avea întotdeauna un preț de plătit pentru aceasta, ceea ce înseamnă că, în practică, ambele părți sunt păgubite.

Uneori consider că există un element de clasă socială și/sau cultural în această noțiune de „conflicte cu privire la creșterea copiilor”. Dacă ne gândim la țările în care copiii de sex masculin sunt apreciați, în timp ce copiii de sex feminin sunt adesea lăsați să moară, există o acceptare generală a modului în care trebuie tratat fiecare copil. Este puțin probabil ca familiile evreiești tradiționale să se certe asupra modului în care băieții ar trebui să fie pregătiți pentru a îndeplini ceea ce sunt considerate ca fiind roluri masculine. Multe culturi și clase sociale consideră creșterea copilului ca fiind domeniul mamei. În primul rând, pentru ca să apară o întrebare despre idei conflictuale, există o insinuaare conform căreia ambii părinți au drepturi egale asupra stabilirii modului în care este crescut copilul. Este aceasta o problemă a familiilor moderne, occidentale, de clasă mijlocie, sofisticate?

În familiile de clasă mijlocie occidentale a devenit deosebit de important să se decidă fiecare detaliu precis al creșterii copilului. O oarecare vină ar putea fi pusă pe seama descoperirii lui Freud cu privire la măsura în care experiențele copilăriei timpurii pot influența dezvoltarea viitoare a individului, deși cu mult timp înaintea lui oamenii susțineau deja că „părintele adultului este copilul”. Consider că în ultimii 150 de ani doi factori au devenit din ce în ce mai importanți. Primul constă în implicarea din ce în ce mai mare a femeilor în realizarea de venituri pentru susținerea familiei, iar celălalt este lupta (urmare firească?) feministelor și a femeilor în general, care pretind drepturi egale. În cazul în care rolul femeilor este de a da naștere copiilor și rolul bărbaților este de a merge la muncă, pare că aici există un acord conform căruia

mamele se vor ocupa de creșterea copiilor. Acele familii în care soția ia parte la rolul întreținătorului familiei au mult mai multe șanse să ajungă la confruntările despre care mă întrebați.

Nu doar problema „cine aduce bani” este relevantă în aceste familii. Există multe astfel de familii în care există un consens absolut cu privire la creșterea copilului, deoarece, de exemplu, femeia este în mod explicit dedicată carierei sale, iar soțul este fericit să aibă grijă de copii. Aspectul crucial constă în definiția pe care o dă fiecare partener rolului său în familie. În ultimele câteva decenii am ajuns să acordăm o importanță foarte mare așa-numitelor roluri „masculine” și „feminine”, cu toate că nu există un acord universal valabil cu privire la ce atribute intră în definirea acestor roluri. Când soțul și soția au păreri diferite cu privire la modul în care ar trebui definite rolurile lor, este previzibil că vor avea păreri la fel de diferite cu privire la modul de a-și influența copiii astfel încât aceștia să ajungă să întruchipeze acele caracteristici preferate: conflictul este inevitabil.

S-ar putea să pară că m-am îndepărtat de aspectul principal al întrebării, dar trebuie să ne amintim că, în acest scenariu complex, copilul nu este nicidecum o tablă nescrisă sau un participant neutru. Fiecare copil are propria sa reacție tipică atunci când este prins într-o situație de conflict, totuși nu se știe în ce măsură aceasta este rezultatul dotării sale genetice și cât de mult provine din traiul dus în sânul unei anumite familii. În practică, în momentul în care între părinți are loc o confruntare, copilul poate să fie privit ca „părtinitor” și imediat conflictul escaladează cu acuzații suplimentare, de obicei marcate de emoții. Acesta este momentul în care, în activitatea mea clinică, doresc să le reamintesc părinților că, în funcție de vârsta copilului, el „ține partea unuia dintre părinți” doar din perspectiva părinților asupra situației. De cele mai multe ori, copilul va înțelege puțin sau deloc semnificația problemelor care îi despart pe părinții săi, dar, cu cât copilul este mai mic, cu atât este mai probabil ca el să „țină partea” părintelui care îi pare a fi cel

mai rănit în această confruntare. Dacă aceste situații devin un tipar recurent, destul de des copilul va învăța să stea deoparte de discuție. Personal, consider că această schimbare în atitudinea copiilor se petrece pe măsură ce ei învață, de-a lungul lunilor și anilor, că, mai devreme sau mai târziu, după ce trece furtuna, părinții se vor împăca, iar ei se vor alătura activităților pe care le pot împărtăși cu părinții. Pe măsură ce copiii cresc și trec la adolescență, crește posibilitatea ca ei să țină partea cuiva, însă de această dată cu o mai mare conștientizare a sensului problemelor discutate.

Consider însă că *adevăratele* probleme încep odată cu adolescența. Acum copilul se transformă într-un tânăr care își propune să exploreze propria definiție personală a caracteristicilor sale de gen și a multor alte aspecte ale vieții în societate. Între părinți există dezacorduri repetate și adesea dramatice pe măsură ce se confruntă cu propriile lor anxietăți legate de situațiile la care ei consideră că s-ar expune tânărul. Am întâlnit mulți părinți care caută ajutor în aceste cazuri. Unii dintre aceștia îl acuză pe adolescent că încearcă să se distrugă nu doar pe el însuși, ci și căsătoria lor. Alții vor să judece eu care dintre ei este părintele care propovăduiește recomandările corecte. Multe astfel de cupluri iau în considerare divorțul și, foarte des, alți părinți — convinși că adolescentul ar trebui să părăsească locuința părinților, fie pentru a fi internat într-un spital, fie pentru a fi luat în grija serviciilor de asistență socială — solicită sprijin în acest sens. Eu fac tot posibilul să găsesc modalități de a ajuta aceste familii în problema lor particulară, dar există un sfat pe care îl dau fiecăreia dintre ele: continuați să luptați, nu renunțați la răspundere în ceea ce privește adolescentul. Am descoperit că adolescenților le este aproape imposibil să facă față tăierii acestei legături. Vor lupta contra fiecărui părinte sau a ambilor, adesea pot dispărea zile sau săptămâni și totuși pare să conteze dacă părinții rămân acolo, disponibili și gata să ierte și să lupte din nou sau dacă aceștia refuză să mai aibă de-a face cu copilul. Consider că adolescenții simt

acest contact cu părinții ca pe un colac de salvare, chiar dacă nu recunosc niciodată acest lucru.

În luptele cu adolescenții este implicit faptul că foarte rar părinții vor fi de acord cu privire la modul de a gestiona comportamentele adolescentului. Există întotdeauna un părinte critic și unul tolerant, unul „bun, iubitor” și celălalt, „rău, care respinge” și, deși ei tind să schimbe aceste roluri tot timpul, adolescentul poate oricând conta (de obicei, numai inconștient!) pe faptul că-l va avea la dispoziție cel puțin pe unul dintre părinți atunci când va avea nevoie de ajutor.

Dar, după cum bine știm, adolescența unui copil este perioada cu cele mai multe provocări pentru căsnicia părinților săi. Acesta este momentul în care, destul de des, fiecare părinte se va vedea pe sine — conștient și inconștient — în persoana tânărului. Există comparații repetate constant între drepturile și îndatoririle copilului ca adolescent și cele pe care le-a avut fiecare părinte pe vremea când era la vârsta respectivă. Pentru părinți este cu adevărat dificil să fie complet obiectivi și imparțiali atunci când este examinat comportamentul unui copil aflat la adolescență.

Situația devine infinit mai complexă atunci când există o a doua căsătorie, cel mai simplu exemplu fiind adolescentul care respinge punctul de vedere al unui părinte vitreg în baza faptului că cel din urmă nu are dreptul să și-l impună. Un exemplu deosebit de complex și de dureros al acestor conflicte conjugale este dat de poziția unui părinte vitreg care descoperă treptat că se poate simți atras din punct de vedere sexual de copilul său adoptiv, devenit, practic, adult. În lumea nebună, paranoidă în care trăim, întâlnim în prezent părinți vitregi care se distanțează de copiii aflați la pubertate, deoarece se tem de o posibilă acuzație sau suspiciune de contact sexual. Ce poate face o mamă dacă cel de-al doilea ei soț își justifică îndepărtarea de fiica ei adolescentă, amintind despre cazurile îngrozitoare de bărbați acuzați de molestarea fetelor din familie? Ar putea să-și apere fiica și să-l acuze pe soț că a găsit scuze pentru fanteziile care-i populează

mintea, dar destul de des, acestea sunt anxietăți insurmontabile și este puțin probabil ca acești soți să-și schimbe atitudinea. Multe conflicte de acest gen pot ajunge până la desfacerea unei căsnicii, iar atunci când se întâmplă acest lucru, urmează tristul ritual de atribuire a vinovăției. Fără îndoială că toată lumea se simte neînțeleasă și rănită, totuși sper că părinții aflați în această situație reușesc să se gândească și la nevoile adolescentului, care tinde să fie veriga mai slabă din acest lanț.

Pentru a afirma ceea ce este evident: „conflictul parental cu privire la creșterea copilului” este mult mai ușor de rezolvat atunci când părinții sunt capabili să discute unul cu celălalt și să-l lase pe copil în afara problemelor de cuplu.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND UN PĂRINTE SUBMINEAZĂ AUTORITATEA CELUILALT? CUM POATE FI SCHIMBAT ACEST MODEL?

Tatăl îi interzice copilului să facă ceva, însă, când acesta pleacă, mama îi permite să facă ceea ce tatăl a interzis. Copilul are frecvent probleme la școală, însă mama ascunde asta față de tată. Apoi adolescentul încalcă legea, iar acum mama se plânge că tatăl nu-l disciplinează niciodată. Legăturile dintre aceste scenarii sunt evidente, dar cum poate fi prevenită această secvență?

Îmi place să afirm că viața este atât de simplă atunci când este văzută în retrospectivă! „Înțelepciunea retrospectivei!” Cu toții suntem foarte pricepuți atunci când încercăm să explicăm ceva care s-a întâmplat deja! „Desigur! La ce te-ai putea aștepta? Provine dintr-o căsnicie mixtă!”... „Bine... un copil adoptat... de ce ne mirăm?”... „A intrat în necazuri? Dacă ai cunoaște familia lui, ai înțelege de ce!” Fii de evrei, de negri, de irlandezi, de polonezi — dacă ne luăm după prejudecăți, explicația este ușoară. Însă atunci când vă doriți să faceți predicții, scenariul se schimbă.

Într-un anumit sens, această întrebare este o repetare sau o extindere a celor anterioare. Reprezintă un exemplu particular a ceea ce am descris anterior ca fiind o imagine obișnuită a situației în care conflictul parental ajunge să fie prezentat ca o consecință a comportamentului unui copil. Adesea, unul sau ambii părinți vor pretinde că numai copilul poartă vina pentru conflict, iar ulterior copilul este acuzat că l-a incitat pe unul dintre părinți împotriva celuilalt. Acest clivaj, în care un părinte este „bun” (face concesii) și celălalt devine un „căpcăun”, este extrem de frecvent. Desigur, uneori „căpcăunul” este cu adevărat un personaj demn de dispreț, iar rolul nu îi este atribuit chiar pe nedrept! Însă părintele „bun” omite adesea că, pentru copil, este un mister de ce mama (sau tata, cazul este la fel de valabil!) continuă să rămână în relația de cuplu atunci când tatăl este o persoană atât de reprobabilă? Simplificând imaginea din acest exemplu la minimum, copilul trebuie să descopere ce anume așteaptă mama de la el. Copilul învață să fie la fel de „bun” precum mama sa este pentru el, ne va spune logica. Probabil, copilul interpretează „bunătatea” mamei ca pe un indicator al faptului că ea știe cum se simte copilul cu privire la atitudinile opresive ale tatălui și de aceea dorește să-i ofere copilului o variantă mai bună. Atunci când copilul încearcă să fie la fel de bun cu mama cum este ea cu el, poate că se vede, de fapt, devenind partenerul ideal pe care mama nu îl are în tată. Într-adevăr, acesta este un tipar frecvent întâlnit. Cu toate acestea, destul de des, evoluția are loc exact în direcția opusă, iar fiii de care mama ascunde întotdeauna greșelile tatălui își formează ideea inconștientă că asta este ceea ce mama așteaptă de la ei. Cu alte cuvinte, ar trebui să se comporte la fel ca tatăl, astfel încât mama să poată continua să joace rolul partenerei iertătoare, înțeleghătoare și protectoare.

Singura modalitate de schimbare a acestui model presupune ca ambii părinți să fie pregătiți să lucreze asupra acestor chestiuni. Iar aceasta este una dintre cele mai dureroase experiențe pe care le întâlnim atunci când lucrăm cu copii și

cu familiile lor: foarte rar găsim părinți dispuși să-și schimbe tiparele relaționale pe care le-au dezvoltat de-a lungul anilor trăiți împreună. De multe ori mi-a trecut prin minte că poate fi mai ușor să înțeleg de ce unele căsnicii se destramă decât să înțeleg de ce și cum se mențin altele. Întâlnim soți violenți, abuzivi sau unii care au dependențe pe care celălalt soț le consideră inacceptabile — și totuși continuă să trăiască împreună. Avem de-a face cu „puterea iubirii”? Cu convingeri religioase? Cu nevoi inconștiente, nevrotice? Cu clasicul „rămânem împreună de dragul copiilor”? Nu pare să conteze ce justificare este prezentată, cert este că situația este acceptabilă pentru ambii parteneri și, cu siguranță, asta este tot ceea ce contează. Cu toate acestea, de îndată ce apare și un copil în cadru, merită și el să fie luat în considerare.

Tipul de subminare a autorității parentale descris în întrebarea noastră accentuează foarte puternic nevoia de a lămuri ce vede fiecare părinte în copilul său. Pentru ce este necesar copilul? Ce reprezintă copilul pentru fiecare părinte?

Unul dintre cele mai dureroase episoade pe care le-am întâlnit în viața mea profesională va servi drept un mai neobișnuit și tulburător exemplu pentru această întrebare, cu privire la rolul pe care un copil este pus să-l joace într-o căsnicie. Mi s-a cerut să consult un băiat în vârstă de 10 ani care frecventa un internat. El a fost adus pentru consultație la spitalul local de către intendența școlii. Ea urma să se pensioneze în curând și voia să o sfătuiască în ceea ce privea dorința ei de a-l adopta pe băiat. Acesta nu prezenta probleme deosebite, dar din cauza vârstei sale, trebuia să fie transferat în curând la o altă școală. Pe măsură ce discuția a continuat, am aflat că părinții băiatului locuiau separat și că fiecare dintre ei îl vizita — ocazional. Nu prea puteam să-mi dau seama care era logica planului intendenței, până când, în cele din urmă, au apărut și informațiile relevante: părinții nu voiau să divorțeze unul de celălalt, deoarece niciunul dintre ei nu voia să-și asume complet îngrijirea băiatului!

Un psihiatru pentru copii este de multe ori rugat să îi sfătuiască pe părinți în ceea ce privește modul în care pot ajuta un copil care prezintă semne de suferință. Dar dacă se constată că între părinți există conflicte grave care îi îngreunează copilului șansele de depășire a propriilor problemelor, devine practic imposibilă oferirea de sfaturi eficiente. Atunci când părinții sunt pregătiți să coopereze și să accepte ajutor specializat în ceea ce-l privește pe copil, se poate recomanda cel puțin psihoterapie. Acest lucru îi oferă copilului posibilitatea de a găsi la un specialist îngrijirea, empatia și căldura care îi lipsesc în mediul de acasă. Dacă toate merg bine, terapia îl poate ajuta pe copil să-și găsească propriul „sine”: propria sa identitate, separată de influențele suportate în timpul educației sale. Cu alte cuvinte, în cazul în care copilul se identifică cu un părinte ori cu celălalt, terapia îl poate ajuta să recunoască în ce circumstanțe îl ia pe fiecare părinte ca model (devine la fel ca unul dintre părinți sau opusul celuilalt) și să descopere apoi care este sinele său adevărat, original.

Există, așadar, o legătură între aceste situații din copilărie și comportamentul din adolescență? Da, ele vor fi întotdeauna considerate ca succesiuni logice atunci când sunt văzute în retrospectivă, dar acest lucru nu este neapărat adevărat dacă ne concentrăm pe un copil mic și încercăm să-i prezicem adolescența. Dacă părinții aceluși copil continuă să-l trateze în aceeași manieră, atunci ar trebui să presupunem că își va extinde comportamentul de acasă în celelalte medii pe care le frecventează (școală, cluburi, locuri de muncă). Apoi ar exista posibilitatea ca acest copil să se aștepte ca lumea să-l trateze așa cum l-au tratat părinții lui. În practică, acest lucru ar putea însemna că el ar fi mult mai ușor acceptat de către tinerii care au, de asemenea, aceeași încredere conștientă sau inconștientă că vor fi scuzați pentru orice fel de comportament. Avem tendința de a-i numi pe acești tineri „scandalagii”, antisociali. În cazul în care „copilul” nostru are probleme cu poliția, iar acum mama îi cere tatălui să acționeze autoritar, aș interpreta acest lucru ca fiind modalitatea ei de a spune că tatăl

este vinovat pentru comportamentul actual al adolescentului. În acest caz, mama nu este în măsură să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni, iar acest ultim pas evidențiază doar ceea ce se poate vedea de la început: „bunătatea” acestei mame este o marcă de „protecție” care ignoră nevoia copilului de reguli și disciplină.

Însă trebuie să avem în vedere că toate cele de mai sus au sens numai dacă se stabilește că într-adevăr copilul este normal, iar comportamentul său este un răspuns la atitudinile părinților săi față de el. Un copil poate avea o problemă constituțională specifică ce-l împiedică să se comporte într-un mod acceptabil pentru ambii părinți. Oricât de dificilă este diagnosticarea acestei probleme, este important să știm care este capacitatea copilului de a răspunde așteptărilor părinților. Facem o greșală considerând că, în configurațiile pe care le-am discutat, copilul este complet dezvoltat într-un mod adecvat vârstei sale. Acest aspect trebuie întotdeauna evaluat cu atenție.

Iată ce pot face părinții ca să schimbe acest tipar: pentru început, eu le recomand de obicei să iasă la cină împreună (cuplurile ca acestea rareori petrec timp împreună!), să uite că sunt părinți și să încerce să converseze ca doi adulți care, cândva, se iubeau. Dacă acest lucru merge bine, atunci ar trebui să încerce să discute opiniile lor despre stilul parental al fiecăruia și să încerce să elaboreze o strategie integrată pentru a se ocupa de copilul lor. Dacă acest lucru nu este posibil, poate că ar trebui să ia în considerare să meargă pe termen lung la un specialist (adică pentru conflictele lor, nu ca o parte a tratamentului copilului), întrucât, după toate probabilitățile, comportamentul copilului atinge cumva zona de vulnerabilitate, așa-numitul călcâi al lui Ahile, a unuia dintre părinți sau a ambilor. În conformitate cu această ipoteză, poate că ar trebui să menționez una dintre schemele mele de diagnosticare: după ce ascult modul în care fiecare părinte descrie comportamentul copilului și ce înseamnă acesta pentru fiecare, îi întreb: „Ei bine, el după cine se ia?” Încă nu am găsit o familie

în care un copil dificil să nu fie văzut ca o replică sau o versiune reînnoită a cuiva dintr-o generație anterioară.

DE CE N-AR TREBUI SĂ MĂ ÎNDOIESC, SĂ-L DENIGREZ SAU SĂ MĂ PLÂNG DE PARTENERUL MEU (ACTUAL SAU FOST) FAȚĂ DE COPILUL NOSTRU?

Încă de la o vârstă fragedă, un copil va considera că cele spuse de un părinte indică tocmai ceea ce *acel* părinte își dorește ca el să învețe. Dacă un părinte le vorbește copiilor săi în limba engleză, în timp ce celălalt le vorbește în spaniolă, atunci majoritatea copiilor vor învăța să se adreseze fiecărui părinte exact în limba pe care au învățat-o de la fiecare. Consider că același principiu se aplică pentru tot felul de lucruri pe care copiii le absorb trăind în sânul familiei și făcând schimb de mesaje verbale și nonverbale cu fiecare părinte. Copilul învață foarte ușor modul în care fiecare părinte îl tratează pe celălalt și cum se referă fiecare la celălalt în absența acestuia. Iată un exemplu destul de banal: mama insistă ca, atunci când copilul mănâncă, să folosească întotdeauna un cuțit și o furculiță, dar când ea nu este acolo, tatăl ia coastele de porc la grătar cu degetele. Unii copii îi vor reaminti tatălui care sunt cerințele mamei, alții îl vor „spune” pe tată mamei lor — sunt nenumărate variații, dar, cu siguranță, aceasta ilustrează cât de sensibili sunt copiii la astfel de „mesaje mixte”.

Exact în același mod copilul preia ideile fiecărui părinte despre celălalt și este foarte probabil ca, în absența unuia dintre soți, să emită comentarii cu privire la *acel* părinte, care vor întruni acordul părintelui prezent. Toți părinții au avut această experiență care, din nefericire, de obicei nu îi face să-și păstreze pentru ei înșiși părerile negative pe care le au despre partenerul lor. Apare astfel întrebarea: Și ce este în neregulă cu asta?

Oricât de neplăcut este un părinte, cumva, majoritatea copiilor mici vor reuși să-l iubească. Acest lucru nu este chiar la fel de adevărat și în cazul unui copil mai mare care poate să discearnă cu privire la aspectele pentru care acel părinte poate fi iubit, în timp ce este destul de critic față de comportamentele inacceptabile. M-au nedumerit întotdeauna copiii părinților care se îmbată des și se comportă într-un mod rușinos, chiar jignitor — cumva, copiii lor vor încerca mereu să le găsească scuze, chiar dacă învață destul de devreme să se țină departe de părintele beat. Soțul necredincios care este dat afară de către soția sa geloasă și plină de resentimente reușește destul de des să mobilizeze sentimente de susținere sau de solidaritate din partea unora dintre copiii săi. Acel părinte care este complet incapabil să-i spună copilului său „îmi pare rău“ poate fi în continuare obiectul afecțiunii aceluiași copil. Însă, în acest caz, atunci când sunt foarte mici, ce alegeri pot face copiii?

În momentul în care copilul învață că nu trebuie să-și exprime în fața unui părinte sentimentele de iubire pentru celălalt părinte (cel denigrat), riscând să provoace resentimente și tristețe, atunci rezultatul este dezvoltarea unei măști care constă în atitudini și comportamente care nu corespund sentimentelor adevărate ale copilului. Într-un fel acest mecanism ar putea fi privit ca parte a procesului general de a face față vieții obișnuite, o parte integrantă a socializării, unde învățăm să nu spunem sau să nu facem lucruri care i-ar putea jigni sau răni pe ceilalți. Există totuși o diferență importantă între a învăța să fii curtenitor și atent și a construi (în majoritate, inconștient) apărări care-l pot proteja pe copil de anxietate și frică. Se poate ajunge la un punct în care masca, ceea ce a început inițial ca o adaptare la o situație specifică de acasă, să funcționeze în situații din afara familiei, iar copilul își poate trăi poziția în viață ca pe una în care masca devine sinele său exterior „normal“. Ideea este că ceea ce ar putea fi numit adevăratul său sine a ajuns să fie cufundat în inconștientul său. Cu toate acestea, trebuie să subliniez că în mod cert aici nu vorbesc

despre ipocrizie sau despre un joc de rol, ci despre un proces de dezvoltare care face ca persoana să uite de acest sine real reprimat. Acestea sunt persoanele care te uimesc, pentru că sunt „prea bune“, pur și simplu prea imperturbabile, nu dintr-o manipulare deliberată, precum politicienii, ci ca și cum acesta ar fi modul lor real, autentic de a trăi în lume.

Acesta ar fi principalul argument pentru recomandarea de a nu vă submina partenerul în fața copilul dumneavoastră. Totuși, la un alt nivel, s-ar putea afirma că această subminare este contraproductivă, deoarece copilul sfârșește prin a fi tentat să o sprijine pe victima defăimată a resentimentului dumneavoastră. Consider că, destul de devreme, copiii pot observa rolurile de agresor și victimă. Cu siguranță că asta nu înseamnă că judecata lor se va potrivi cu cea a părintelui! Să presupunem că, dacă vă aflați în situația de a vă minimaliza soțul, înseamnă că vă simțiți victima răutății, a grosolăniei ori a iresponsabilității sale sau a oricărui alt comportament de-ale sale: copilul nostru imaginar ar putea „să vă țină partea“, protejându-vă de atacurile partenerului și alinându-vă suferința. Există însă unele pericole de care trebuie să țineți cont: partenerul dumneavoastră poate face același lucru, să i se plângă și el copilului, iar după un timp, copilul poate ajunge să simtă că exagerați și că sunteți nedreaptă. Acest lucru îl poate împinge treptat înspre a fi protectorul (sau la a ține partea) soțului.

În general, bunul-simț spune că ar trebui să vă abțineți de la a face comentarii cu privire la comportamentul soțului. În cazul în care copilul este martor la un conflict, lăsați-l să-și formeze propria opinie. Atunci când copilul se plânge de ceva ce i-a făcut soțul/soția dumneavoastră, empatizați cu copilul, recunoscându-i felul în care trebuie să se simtă, dar încercați să vă abțineți de la ceea ce este evident: „Crezi că eu nu știu? Cu mine se poartă la fel!“ Este adevărat, un astfel de comentariu îl poate face pe copil să se simtă validat și susținut. Există însă pericolul ca el să simtă că i-ați uzurpat o parte din suferință, că l-ați lipsit

de înțelegerea pe care o dorea și, poate mai rău, să se simtă vinovat pentru că v-a dat motive pentru a vă condamna partenerul și apoi să se simtă tentat să îl apere. Copilul poate chiar să „exagereze” caracterul „îngrozitor” al partenerului dumneavoastră, deoarece a învățat că asta vreți să auziți. Calea mai sigură și mai înțeleaptă este de a-i arăta înțelegere și preocupare, dar, în același timp, să îi subliniați că ar trebui să i se plângă partenerului dumneavoastră.

Într-o căsnicie afectată de conflicte continue, pe măsură ce copilul crește, vine o zi în care pune întrebarea temută: „Cum poți să tolerezi asta?” Este o întrebare dificilă, întrucât, cel mai probabil, este o întrebare pe care v-ați pus-o deja de câteva milioane de ori, fără să reușiți vreodată să găsiți un răspuns satisfăcător. Așadar măcar încercați să respectați inteligența copilului dumneavoastră și, orice faceți, nu-i dați răspunsul clasic: „Copiii au nevoie de părinți — nu-mi doresc să treci printr-un divorț”. În schimb, puteți presupune că el nu așteaptă efectiv un răspuns; ridicați din umeri, scoateți un sunet neutru și lăsați-o așa.

Dificultatea constă în faptul că majoritatea acestor răspunsuri minunate ne apar doar în retrospectivă sau atunci când discutăm despre problemele altcuiva. Autocontrolul nu poate fi prescris. De altfel, oricare ar fi temperamentul dumneavoastră, oricât de controlat ați fi de obicei, există și momente în care cedați. Iar limita aceasta va scădea mult mai jos atunci când sunteți sau vă simțiți singur și neprotejat. Singurătatea este trăirea care distruge sufletul cel mai mult, iar atunci când unica dumneavoastră companie de încredere este copilul (sau copiii), inevitabil îl veți alege, mai devreme sau mai târziu, drept confident. În calitate de psihanalist, poate că ar trebui să menționez în acest moment că multe persoane vin să mă vadă pentru că au nevoie de cineva cu care să vorbească: nu neapărat pentru că au nevoie de terapie, ci din nevoia de a exprima unele gânduri și sentimente pe care nu au cu cine să le împărtășească.

RELAȚIILE DEFECTUOASE ÎN FAMILII SE POT REPETA DIN GENERAȚIE ÎN GENERAȚIE: CUM SE POATE ÎNTRERUPE ACEST CICLU?

Într-adevăr, întreruperea unui astfel de ciclu este unul dintre obiectivele cel mai dificil de atins. De nenumărate ori de-a lungul vieții mele profesionale, am întâlnit oameni care erau absolut hotărâți să evite greșelile părinților lor, însă au constatat că repetau aceleași tipare, indiferent de cât de mult se străduiau. Cum se poate explica asta? Atunci când urmărim un obiectiv care nu implică nicio altă ființă umană, există șanse rezonabile de a-l atinge. Cu toate acestea, atunci când avem de-a face cu relații, trebuie să recunoaștem că „este nevoie de doi pentru a dansa tango“, adică pentru orice schimbare într-un cuplu este necesar ca ambii parteneri să fie pregătiți să o implementeze.

Așa cum este formulată întrebarea dumneavoastră, răspunsul simplu și sincer la aceasta ar fi să vă spun: „Nu prea știu“. Bineînțeles că aș putea să vă ofer tot felul de formule, dar pentru ca oricare dintre acestea să funcționeze, ar fi necesar, în primul rând, ca partenerul dumneavoastră să fie dispus să accepte schimbări în relație. Cu toții am întâlnit mulți oameni care afirmă că doresc schimbări în relația lor și totuși, în practică, acest lucru duce foarte rar la rezultate încununate de succes. Oricât de trist ar putea părea pentru predecesorii noștri, este clar că societățile noastre occidentale actuale au ajuns să considere separarea și divorțul o soluție mai convenabilă și mai ușoară, comparativ cu orice fel de „relații familiale defectuoase“. Cu alte cuvinte, „a nu repeta greșelile părinților noștri“ și a ne păstra totodată relația actuală necesită eforturi laborioase și serioase din partea tuturor persoanelor implicate.

Aș dori să menționez câteva aspecte care ne pot ajuta să identificăm unele dintre forțele variate și subtile care sunt implicate aici.

Cu toții suntem expuși la acele tipuri de „relații defectuoase” din momentul în care ne naștem. Pe măsură ce creștem, suntem în permanență expuși la cuvinte, uzanțe, atitudini, obiceiuri, stiluri, pe care noi, în cunoștință și în necunoștință de cauză, le acceptăm și le adoptăm ca făcând parte din modul de viață al familiei noastre, al grupului nostru, al comunității. Desigur, pe măsură ce ne maturizăm, descoperim că modul în care oamenii din jurul nostru reacționează unul față de celălalt indică sentimente și impulsuri. Procesul prin care învățăm să distingem între comportamentul aparent, observabil și sentimentele care stau la baza acestora, care nu sunt întotdeauna atât de perceptibile, este destul de încâlcit. Pe măsură ce orizontul nostru se lărgște și ajungem să întâlnim oameni din afara familiilor apropiate nouă, ne dăm seama că oamenii din alte familii se tratează reciproc în moduri diferite. Această descoperire reprezintă o problemă necunoscută nouă, deoarece ne obligă să analizăm implicațiile acestui lucru asupra propriilor noastre vieți. Unui copil îi este foarte dificil să-și permită, de fapt, să recunoască faptul că modul în care trăiește familia sa este disfuncțional.

Bănuiesc că abia în jurul vârstei de 5 sau 6 ani începem să înțelegem intensitatea sentimentelor de furie, durere și poate chiar ura pe care unul sau ambii noștri părinți o simt și o arată în comportamentul lor normal. Vreau să subliniez cât de subtile și de complexe sunt etapele prin care trebuie să treacă un copil pentru a înțelege lumea sa, mai înainte ca un cuvânt sau un comportament să fie identificat drept „rău” și nu doar ca singurul mod în care acel părinte s-ar fi putut exprima.

Conștient și inconștient, ținem partea cuiva. Pe de altă parte, există momente în care ne aflăm la celălalt capăt al acelorași interacțiuni pe care le-am observat ca spectatori. De exemplu, se poate întâmpla ca o mamă să-și trateze soțul cu dispreț și să îl pună, în mod repetat, într-o poziție disperată de rușine și neputință; iar acesta se va îndrepta spre copil și-și va găsi alinarea în a juca un joc de șah cu el. Într-o zi, copilul își va face suficient

curaj pentru a-i pune întrebări mamei despre această situație, iar ea își justifică astfel comportamentul descriind obiceiul tatălui de a risipi banii pe băutură și pe jocuri de noroc, fără să țină cont de nevoile familiei. Copilul se gândește la această interacțiune și, cumva, decide cine are dreptate și cine greșește și, probabil, își formează și câteva opinii cu privire la modul în care și-ar dori ca părinții săi să se trateze reciproc. Poate că va „decide” cum se va comporta într-o zi când va împlini vârsta acestora. Să presupunem că el se va dedica activității sale școlare într-un mod foarte responsabil. Dar apoi vine o zi în care nu reușește să-și termine una dintre temele pentru acasă și, dintr-odată, descoperă că mama îl privește ca și cum ar fi o replică exactă a tatălui său. În această situație, cum va evalua întreaga problemă complexă despre cine rănește pe cine și de ce se comportă mama lui în acest fel? Dacă până în acel moment să presupunem că găsea justificat modul în care mama sa îl trata pe tatăl său, poate acum îi va veni destul de greu să deosebească atitudinile corecte de cele greșite. O complicație ulterioară este că, la un nivel inconștient, se poate să înțeleagă că aceste comportamente ale părinților săi sunt tipice genurilor respective. Dacă totodată luăm în calcul și contactul copilului cu ceilalți copii și adulți, putem observa cât de dificil trebuie să fie pentru el să elaboreze toate aceste experiențe și să-și formeze păreri despre persoanele cu care își va petrece viața.

Poate că această problemă este mai simplă atunci când doar unul dintre părinții noștri este pus, în mod constant, în rolul de ticălos. Un fiu al cărui tată este în mod repetat violent poate decide destul de devreme că nu va recurge niciodată la violență, așa cum sora lui va decide să încerce să-i evite pe bărbații care sunt sau ar putea deveni violenți. Dar, în acest caz, de multe ori întâlnim exact contrariul: fiul devine violent, iar sora lui alege ca partener un bărbat violent.

Singura explicație pe care o pot oferi este că aceste modele la care este expus copilul creează urme mnezice, majoritatea rămânând cufundate în inconștientul său. Teoria psihanalitică

postulează că aceste experiențe duc la formarea de imagini ale sinelui și ale altora care afectează dezvoltarea treptată a conceptului de sine al copilului ca individ și a concepției sale despre cei care-l înconjoară. Pentru observator nu este dificil să identifice acele momente în care copilul se „comportă la fel ca tatăl său (sau ca mama)“, însă copilul percepe foarte rar acest lucru. Abia la adolescență și la vârsta adultă vom descoperi că regretăm că ne-am comportat în modul pentru care, anterior, ne-am condamnat părinții, dar chiar și atunci aceasta tinde să apară în retrospectivă, doar rar la timp pentru a ne opri din a ne „comporta urât“.

Observațiile de mai sus fac referire la o persoană care constată că repetă comportamente pe care le-a condamnat la părinții săi; cu toate acestea, întrebarea s-a concentrat mai degrabă pe repetarea tiparelor relaționale, iar asta ar însemna și implicarea membrilor familiei, aflați într-o interacțiune continuă. Dacă dumneavoastră, ca individ, ați ajuns la punctul în care recunoașteți că repetați greșelile parentale pe care doriți să le evitați, prima sarcină este să descoperiți exact ce anume declanșează acel tip de comportament. Cu siguranță, asta nu înseamnă să începeți să căutați cine este vinovatul; mai degrabă este o încercare de a descoperi ce anume activează zona dumneavoastră de vulnerabilitate, călcâiul lui Ahile, de care puteți sau nu să fiți conștienți. S-ar putea să aveți noroc și să descoperiți că elementul care activează declanșatorul este irelevant: nu aveți nevoie decât de puțin lucru cu sine pentru a controla sau elimina acel punct vulnerabil al personalității voastre. În cazul în care descoperiți că noul șef este cel care provoacă reacția nedorită, poate trebuie să schimbați departamentul sau să găsiți un nou loc de muncă. Însă, în cazul în care constatați că reacțiile dumneavoastră sunt o parte intrinsecă a modelelor dumneavoastră de viață conjugală, atunci trebuie să vă convingeți partenerul că *amândoi* trebuie să găsiți noi modalități de a vă raporta unul la celălalt. Repet: este inutil să discutăm despre „cine este de vină“, deoarece, în momentul în care

problema va fi sesizată, orice idee despre cauză și efect va fi total irelevantă. Ceea ce urmează, indiferent de situație, va depinde acum de reacția partenerului la argumentele dumneavoastră. Cu noroc, poate va recunoaște că a fost prins într-o interacțiune care provoacă durere unuia sau ambilor și decide să rezolve această problemă. Uneori, cuplurile pot găsi singure modalități mai bune de a relaționa; însă, dacă nu este posibil, ar trebui să consultați un specialist în terapie de cuplu.

CE EFECT ARE ASUPRA COPILULUI FAPTUL CĂ AMBII PĂRINȚI SUNT DE ACELAȘI SEX?

Mărturisesc că pentru mine acesta este un teritoriu necunoscut. Până în prezent, nu am avut nicio experiență cu copii care au fost crescuți de către părinți de același sex. Presupun că majoritatea colegilor mei sunt și ei în aceeași poziție. Pe baza experienței pe care o am, aş presupune că acest copil ar întâmpina multe dificultăți în timp ce crește. Probabil că este destul de ușor să se presupună că el va fi considerat de către colegii săi ca fiind extraordinar, la fel cum ar fi oricare alt copil dintr-un mediu neobișnuit. Dar aceasta este o simplă presupunere. Copiii vor reacționa întotdeauna la acei copii pe care îi percep ca fiind diferiți, dar, dacă li se oferă posibilitatea de a descoperi individul din spatele etichetei descriptive, lucrurile iau un curs normal. În Anglia, unde mai multe minorități caută integrarea cu restul populației, avem cunoștințe vaste despre aceste probleme. Fiecare copil are capacități diferite de a face față confruntărilor inevitabile, dar, în ansamblu, aceasta tinde să nu fie mai mult decât o perioadă de integrare. După cum putem intui, etosul mediului la care copilul se alătură este foarte important (o directoare înțeleghătoare de școală, cu o bună autoritate asupra personalului și a elevilor, este, de fapt, o garanție a succesului), dar pentru

determinarea rezultatului acestui proces sunt la fel de importante principiile care guvernează căminul copilului. În cazul în care părinții doresc să interacționeze cu noua comunitate, integrarea poate fi mult mai ușoară pentru copil; dacă, pe de altă parte, părinții îl avertizează pe copil să nu adopte obiceiurile vecinilor, acest lucru poate crea anxietăți și conflicte de loialitate în copil. Iar atunci când un copil devine timorat și neîncrezător, el tinde să stârnească antipatia celorlalți copii, ajungându-se, astfel, la conflicte.

Aceste presupuneri și deducții care se referă la integrarea socială sunt destul de ușor de făcut. Infinit mai dificil este însă să ne imaginăm dezvoltarea emoțională individuală a copilului crescut de către părinți de același sex. Concentrându-ne pe copiii „obișnuiți“, discutăm despre o fază „oedipiană“ în care copilul ajunge să facă diferența între femei și bărbați și se presupune că are sentimente puternice față de principalii reprezentanți ai acestor sexe, și anume părinții săi. Avem tendința de a cita mitul lui Oedip ca și cum ar fi fost invenția lui Freud, dar cu mult înainte de el, aveam un număr infinit de mituri și legende care înfățișau triada copil-părinți. Însăși povestea biblică iudeo-creștină a începutului vieții de familie prezintă o legătură femeie-bărbat care produce un copil. Deci această noțiune conform căreia copiii au părinți de sex opus este foarte adânc înrădăcinată.

De-a lungul secolelor, atributele considerate „masculine“ și „feminine“ au suferit schimbări nenumărate în fiecare cultură. Furia actuală din lumea noastră occidentală în ceea ce privește „egalitatea de gen“ ar provoca o surpriză și un amuzament uriaș, dacă nu cumva și groază în multe alte culturi — nu numai în cele din trecut, dar și în multe dintre cele actuale. Fiecare dintre noi are o colecție de trăsături pe care le consideră tipice fiecărui gen, iar persoanele vor fi întotdeauna judecate în concordanță cu concepțiile predominante ale fiecărui mediu pe care îl vizitează sau în care se mută. În ceea ce privește întrebarea noastră actuală, singurul element al acestui întreg model complex care ne

preocupă este ce-l determină pe un copil dintr-un anumit gen să dezvolte acele caracteristici pe care societatea le asociază genului respectiv. Răspunsul la această întrebare este complicat, nu doar din cauza pericolului de a fi considerați ignoranți sau părtinitori, ci și din cauza faptului că nu este ușor de stabilit ce anume face ca un băiat să dezvolte trăsături masculine și o fată, trăsături feminine. Răspunsul evident și atotcuprinzător este, să spunem, că această evoluție va depinde de atributele dotării constituționale a copilului (constituția anatomică, glande, hormoni), așa cum este influențată (modificată, adăugată, reprimată) de către mediul (părinții, familia extinsă, comunitatea) în care copilul crește. Neajunsul acestei definiții, în ciuda indiscutabilului său bun-simț, este că, atunci când sarcina noastră constă în a evalua modul în care un anumit copil este influențat de către părinții săi, ea nu reprezintă mai mult decât o linie directoare foarte generală.

Multe persoane apără drepturile cuplurilor de același sex de a avea sau de a adopta un copil, în aceeași măsură în care altele le condamnă, considerându-le abjecte sau egoiste. Dar eu m-am limitat la acel element al întrebării în care cugetăm cu privire la copilul implicat în această situație. Oricare ar fi opiniile noastre despre adulți, pur și simplu nu putem ghici cum se va dezvolta acel copil. Să luăm alte exemple: Ar fi trebuit să le permitem adulților deformați de Thalidomide¹ să aibă copii? Există familii în care copiii de un anumit sex aproape sigur vor dezvolta anumite boli: ar trebui să fim de acord ca fetele de acel sex să fie avortate? Astfel de exemple sunt valabile doar în ceea ce privește responsabilitatea pe care părinții o dețin față de copiii pe care îi concep, dar nu spun nimic despre dezvoltarea propriu-zisă a unui copil născut din acești părinți. În cele din urmă, trebuie să așteptăm și să descoperim ce vor spune acești copii, crescuți de

¹ Medicament folosit anterior ca sedativ, dar retras la începutul anilor '60, după ce s-a constatat că acesta cauzează malformații congenitale sau absența membrilor la copiii ale căror mame au luat medicamentul în primul trimestru de sarcină (N.t.)

către părinți de același gen, despre copilăria lor și despre viziunea lor asupra lumii în care cresc.

Sunt sigur că vor fi efectuate cercetări pe această temă și voi fi deosebit de interesat să aflu ce a simțit *fiecare copil* despre creșterea sa de-a lungul primilor aproximativ douăzeci de ani din viață.

5

Vinovăție, sinceritate

MĂ AFLU ÎNTR-UN VÂRTEJ EGOCENTRIC DE AUTOÎNVINOVĂȚIRE CU PRIVIRE LA MODUL ÎN CARE ÎMI TRATEZ COPILUL:
CUM POT SĂ IES DE ACOLO ȘI SĂ MĂ CONCENTREZ DIN NOU ASUPRA COPILULUI MEU?

Răspunsul la întrebare se află în minunata dumneavoastră imagine despre „vârtejul egocentric al autoînvinovățirii“. Aceasta sugerează o conștientizare a faptului că vina pe care v-o asumați este produsul final al unei multitudini de experiențe emoționale care devin prea încurcate și, prin urmare, practic indistincte. Dacă am putea să ne îndreptăm atenția asupra acestui vârtej și să identificăm emoțiile care provoacă acel sentiment de autoînvinovățire, poate că v-ar fi mai ușor să decideți în ce fel să acționați, dacă nu imediat, cel puțin data viitoare când situația amenință să vă copleșească.

Să ne concentrăm pe două exemple: nereușita liniștirii unui bebeluș care plânge și incapacitatea de a face față încăpățânării unui copil mic. Liniștirea plânsului bebelușului dumneavoastră pare a fi la un milion de ani distanță față de încercarea de a gestiona încăpățânarea copilului, dar sunt exemple de situații care pot să provoace cu ușurință aceeași autoînvinovățire. În ce-l privește pe bebeluș, sunteți obligată să treceți cu vederea o grămadă de

lucruri pentru a vă explica plânsul său, deoarece mamele nu-i vor atribui bebelușului — „sărmană creatură“ care abia poate gândi și recunoaște lumea în care trăiește — motive ascunse. Cu copilul mic totul devine infinit mai complicat. Ați ajuns să-l considerați un copil mai „matur“, destul de capabil să fie ascultător și rezonabil, așa că, de fiecare dată când alege să fie încăpățânat, expresii precum „manipulare“, „încearcă să obțină atenție“, „se răzbună pe mine“ devin mult mai frecvente. În ciuda acestor diferențe, am pus laolaltă cele două exemple, deoarece în scenariul dumneavoastră v-ați descris ca fiind responsabilă pentru copil și, prin urmare, ca fiind singura persoană de la care el așteaptă gestionarea situației.

Ar trebui să încercăm să identificăm fiecare pas din procesul analizat. În viața reală, acest lucru este practic imposibil, deoarece evenimentele tind doar să se succedă în jurul dumneavoastră, punându-vă în incapacitatea de a le evalua pentru a găsi legăturile cauzale. Descrierea dumneavoastră este foarte clară: bebelușul plânge, copilul mic nu ascultă și apoi fiecare se confruntă cu un părinte care, pornind de la obișnuita bunăvoință și motivație de a ajuta, se regăsește treptat în interiorul aceluia „vârtej al autoînvinovății“ unde culpa, rușinea, resentimentele, neputința sunt copleșitoare.

Pe măsură ce începe secvența (bebelușul plânge, copilul mic e neascultător) lăsați deoparte orice făceți și orientați-vă atenția asupra copilului. Probabil, considerați că astfel el anunță că nu se mai poate stăpâni și exprimă un mesaj sonor, avertizând că o intervenție din exterior este dorită, dacă nu chiar așteptată. Sunteți tentată să încercați să interveniți, dar, în funcție de activitatea pe care tocmai o îndeplineați, e posibil să tânjiți după un moment de toleranță. De fapt, ați putea spera că plânsul sau neascultarea se va reduce și nu va mai trebui să faceți față urgent situației. Aceasta depinde destul de mult de ceea ce făceți înainte!

Haideți să presupunem că făceți ceva care mai poate aștepta și că, de data aceasta, vă puteți ocupa de copilul dumneavoastră fără

a avea sentimentul imediat de a fi fost incomodată. Îl veți alina pe bebeluș sau veți încerca să discutați cu copilul mic. Dacă aceasta nu funcționează, este posibil să vă simțiți nedumerită și, cu puțin noroc, veți încerca un alt mod de a vă liniști copilul. Dacă acest lucru nu reușește, există șanse mari să apară o frustrare din interiorul dumneavoastră, iar dacă simțiți o dezamăgire, totodată există și un sentiment de enervare care se poate transforma foarte repede în nerăbdare și furie. Desigur, știți bine că această schimbare a stării dumneavoastră de dispoziție este posibil să vă afecteze copilul, dar o astfel de conștientizare rareori vă permite să vă recâștigați controlul asupra emoțiilor proprii. Acesta este punctul maxim de pericol. De la dorința inițială de a ajuta ați ajuns la un sentiment de neputință și eșec, iar pericolul aici este să vă percepeți copilul ca fiind responsabil de sentimentele dureroase pe care le trăiți. Cum poate cineva măsura nuanțele dintre a fi supărat pe copilul propriu și acel sentiment intens pe care uneori îl numim ură?

Relevanța acestor nuanțe constă în faptul că fiecareia îi corespund tipuri de relaționare foarte diferite. Dacă ulterior descoperiți că bebelușul răspunde la o nouă încercare din partea dumneavoastră de a-l calma, sentimentul dumneavoastră de eșec este compensat de ușurarea de a-l vedea din nou liniștit, plus recompensa suplimentară de a fi descoperit cum să-l ajutați. Dar extrema opusă — atunci când vă doriți să puteți ieși din cameră sau din casă pentru că sunteți speriată că ați putea să îi „faceți ceva copilului“ (să țipați, să-l loviți sau chiar mai rău) —, duce la un sentiment de eșec care este amplificat de vinovăția de a fi nutrit astfel de sentimente față de propriul copil. Oricât de mult îl învinovățiți pe bebeluș sau pe copilaș, e posibil să vă simțiți îngrozită odată ce descoperiți că puteți să vă urâți propriul copil.

Descrierea tuturor acestor emoții nu este dificilă și sunt sigur că ați recunoscut în sentimentele dumneavoastră aceste etape variate. Ați menționat „autoînvinovățirea“ pe care o trăiți, iar acest lucru vă va atinge indiferent de stadiul până la care a evoluat scenariul de mai sus. Cu toate acestea, dacă bebelușul sau copilul mic

„cedează“ și este liniștit fără prea multe eforturi, orice sentiment de vinovăție va fi compensat când realizați că „eșecul“ inițial a dus la o intervenție eficientă. Dacă, pe de altă parte, bebelușul sau copilul mic continuă să plângă sau, respectiv, să nu asculte, în ciuda tuturor eforturilor dumneavoastră de a-l ajuta, sentimentul de vinovăție va conține o dimensiune mult mai dureroasă a autoblămării. Aici nu vă confrunțați doar cu ostilitatea față de copilul necooperant, ci trebuie să faceți față și descoperirii unor sentimente și impulsuri aflate în interiorul dumneavoastră, care s-ar putea să vă fi fost necunoscute până în prezent. În acest moment devine imposibil să vă ocupați de nevoile copilului, deoarece vă este frică de propria persoană.

Cum puteți scurtcircuita această secvență? Unica și singura regulă pe care o pot numi este de a vă gândi în permanență că acel copil simte ceva pe care îl poate exprima doar în felul în care vi l-a arătat. Răspunsul dumneavoastră depinde total de modul în care interpretați comportamentul lui plângăreț sau încăpățânat. Dacă acest lucru nu funcționează, trebuie să presupuneți că el nu cunoaște niciun alt mod de a se exprima. Singurul mod de a evita o escaladare a situației după ce prima dumneavoastră încercare a eșuat este să vă întrebați: „Dacă nu asta este ceea ce vrea, atunci ce *altceva* poate fi?“ Cu alte cuvinte, trebuie să găsiți o altă interpretare pentru comportamentul său. Cu bebelușul, trebuie să acceptați că îi lipsesc cuvintele pentru a-și transmite nevoile exacte și trebuie să încercați diverse soluții, până când veți descoperi ceea ce a căutat să obțină. În cazul copilului mic, puteți încerca doar ceva de genul: „Chiar nu-mi pot imagina ce urmărești, ce anume vrei?“ Desigur, modul în care vă formulați întrebările vor depinde de vârsta și de personalitatea acestuia, dar singura dumneavoastră șansă de a evita acel sentiment de vinovăție și de eșec este să considerați că el se confruntă cu ceva ce nu poate rezolva de unul singur. În loc să interpretați încăpățânarea copilului dumneavoastră ca pe o încercare de a vă învinge, este mai bine să arătați o față înțelegătoare și să transmiteți mesajul că nu sunteți rănită sau

furioasă și că țineți situația sub control. Cu alte cuvinte, plânsul sau încăpățânarea ar trebui să fie văzute ca semne de suferință mai degrabă decât ca provocări ce vă sunt adresate personal.

Toți copiii mici vă vor pune la încercare într-un moment sau altul, dar atât timp cât demonstrați că puteți controla situația, ei trebuie să „cedeze” și să se încadreze în cerințele, regulile sau așteptările dumneavoastră. Cu riscul de a suna neverosimil și siropos, stările teatrale ale copilului ar trebui să fie interpretate ca și cum acesta ar spune ceva de genul: „Cum îmi poți face asta! Te porți așa pentru că nu mă iubești! Și te urăsc dacă nu mă iubești! Te rog să-mi arăți că încă mă iubești!” Cu alte cuvinte, dacă totuși conflictul a început din cauza unor probleme precum apa vărsată pe covor sau refuzul de a îmbrăca o bluză, furtuna emoțională care se iscă nu mai are nicio legătură cu problema în chestiune, ci doar cu cea mai elementară cerință a copilului referitoare la siguranța personală: iubirea părintească.

În momentul în care vă pierdeți controlul asupra emoțiilor, cei mai mulți copii mici vor trăi sentimente de panică, deoarece nu vă mai văd ca pe o sursă de ajutor și siguranță, iar acesta este un sentiment căruia nu îi pot face față. Nesiguranța este destinată să îi conducă la escaladarea comportamentului pe care îl vedeți drept o provocare, până când explodați și, în unele familii, părinții chiar ajung să-i lovească. În mod paradoxal, indiferent dacă plâng sau nu, ei vor reacționa cu ușurare, și nu pentru că „au câștigat”, ci pentru că ei cred că v-ați recăpătat controlul asupra sentimentelor (adică, în loc să fiți îndurerată și nefericită, acum sunteți doar supărată) și astfel se pot simți din nou în siguranță.

În concluzie, „mantra” mea ar fi că, în cazul în care nu reușiți să vă liniștiți bebelușul sau să câștigați în fața copilului mic, ar trebui să încercați să găsiți un mod diferit de a interpreta comportamentul copilului. În momentul în care luați în nume personal suferința sa și simțiți că nu vrea decât să vă facă să vă simțiți prost, atunci ați pierdut. Acest sentiment de a fi atacat este foarte dificil de depășit și tinde nu doar să se autoperpetueze,

ci chiar să se autoîmplinească, deoarece îl face pe copil să se simtă nesigur.

ESTE NORMAL CA PĂRINȚII SĂ SE SIMTĂ VINOVAȚI ATUNCI CÂND COPILUL LOR ARE O DIZABILITATE: CUM ÎL AFECTEAZĂ PE COPIL ACEASTĂ VINOVAȚIE?

Sunt sigur că prin „normal“ vreți să spuneți ceva comun, obișnuit, inevitabil. Atât timp cât nu vă referiți la „logic“, pot fi complet de acord cu dumneavoastră. Subliniez această diferență, deoarece „dizabilitatea“ cuprinde mult prea multe lucruri și este important să încercăm să definim care este exact dizabilitatea copilului și care ar fi putut fi rolul posibil al părintelui (părinților) în această privință. Și totuși, chiar și atunci când deslușim toate datele relevante și putem ajunge la o *cauză* clară a dizabilității și dovedim că nu există niciun rol parental în aceasta, nu există nicio garanție că acest lucru va liniști sentimentele de vinovăție pe care le-ar putea avea părinții.

Putem întoarce pe toate fețele această problemă, dar fără a vă oferi, de fapt, un răspuns clar la întrebare. Într-un anumit sens, nu este ușor să stabilim o corelație clară, o formulă cauză-efect, care să facă legătura între sentimentele părinților și modul în care acestea afectează copilul cu dizabilități. Putem întâlni un părinte copleșit total de vinovăție, care este întotdeauna excesiv în protejarea copilului, iar copilul, la rândul său, se simte extraordinar de iubit și de îngrijit, în timp ce un alt copil în aceeași poziție poate fi deranjat „să fie bebelușit“ sau „să fie tratat ca un prostănac“. Dar cum vom stabili dacă reacția depinde de dizabilitatea copilului sau, de fapt, de personalitatea acestuia?

De asemenea, trebuie să luăm în considerare faptul că sentimentele de vinovăție nu sunt singurele trăiri pe care dizabilitatea unui copil le poate provoca în părinții săi. Îmi amintesc de un

copil cu paralizie cerebrală a cărui mamă îndeplinea toate îndatoririle așteptate, dar care avea un resentiment puternic împotriva copilului. Mama avea puțin peste 40 de ani, iar tatăl avea copii dintr-o căsnicie anterioară. Acest copil a fost conceput pe fondul unei ambivalențe considerabile, iar când dizabilitatea sa a devenit clară, mama s-a simțit cumplit de trădată și plină de resentimente față de angajamentul ce o aștepta pentru restul vieții sale. În acest caz, ambii părinți se luptau cu emoții foarte complexe, dar vinovăția era aparent mai evidentă în cazul tatălui, care se simțea incapabil să influențeze sentimentele soției. Am cunoscut și un băiat care a avut o cădere aproape fatală, în circumstanțe îngrozitoare, care i-a șocat pe părinți chiar mai mult decât părea să-l fi șocat pe el. Băiatul părea să nu arate niciun efect secundar în urma accidentului, dar mama sa a continuat mulți ani să-l răsfete și să-i facă concesii. Era mânată de vinovăție? Probabil, dar în egală măsură sau chiar mai important era afectată de conștientizarea faptului că un copil la care ea renunțase, considerându-l neviabil, a rămas în viață și sănătos. Ceea ce face ca aceste cazuri să fie atât de dificil de evaluat este faptul că există atât de mulți factori complecși și subtili care influențează sentimentele părinților cu privire la copilul lor cu dizabilități.

Luați în considerare un cuplu spre 40 de ani, căruia i se spune că fătul din pântecele femeii are sindromul Down. Mulți părinți aflați în această situație decid să ducă sarcina la termen și dureros este că, adeseori, lumea va presupune că părinții se simt vinovați, ostili, au remușcări ori resentimente față de copilul lor cu dizabilități, indiferent dacă părinții confirmă sau neagă acest lucru. Una dintre cele mai mari probleme referitoare la dizabilitate este rețeaua complexă de prejudecăți pe care le stârnește în fiecare dintre noi. Dacă aș avea un copil cu dizabilități, sunt sigur că m-aș simți enorm de rușinat dacă aș afla că dragostea mea de tată, într-un fel, este amestecată cu vinovăție și milă. Însă, doar pentru a arăta cât de complex este acest subiect, permiteți-mi să menționez cazul unui prieten a cărui fiică a necesitat ochelari

de la o vârstă foarte fragedă. Acest lucru a fost descoperit doar datorită atenției mamei, care a observat modul în care copilul interacționa cu obiectele din jurul său. Deși ar putea părea surprinzător, această mamă se simțea vinovată pentru vederea defec-tuoasă a copilei sale! Ar trebui să privim „nevoia de lentile corec-tive“ ca pe o *dizabilitate*? Acestea nu sunt probleme de dezbătut: vinovăția părinților poate fi prezentă chiar și în cazul unui copil normal și, în general, nu este luată în considerare atunci când evaluăm reacția copilului la modul în care a fost crescut. Dar, odată ce există dizabilitatea, apare întotdeauna această problemă a modului în care dezvoltarea copilului este afectată de sentimen-tele părinților cu privire la dizabilitate. Încerc să subliniez cât de dificilă este concentrarea pe un aspect specific al vieții afective a copilului pentru a determina dacă acesta rezultă din datele sale psihice, din dizabilitate sau din contribuția parentală.

În calitate de specialist care vede un copil cu dizabilități, mai mult decât în cazul unui copil obișnuit, trebuie să fiu atent să evaluez acel copil și familia lui în ceea ce au ei specific, oricât de mult sunt influențat de cunoașterea altor cazuri. În acest mo-ment, mă gândesc nu la modul în care sentimentele părinților afectează copilul, ci mai degrabă la anxietatea părinților care caută să înțeleagă semnificația respectivei dizabilități în ceea ce privește prognosticul pentru dezvoltarea viitoare a copilului. Gradul în care înțelegem noi diverse tipuri de dizabilități este încă relativ redus, dar aceste ultime decenii au adus descoperiri majore cu privire la cauzele multora dintre acestea, ele fiind, de fapt, unul dintre cele mai provocatoare domenii din medicină și, în special, din pediatrie.

Pentru a lămuri modul în care copiii sunt afectați de sentimen-tele părinților trebuie să apelăm la domeniul psihologiei și, din păcate, majoritatea descoperirilor noastre depind de cunoștințele și de experiența celor care efectuează evaluarea — adeseori, doi specialiști care văd același copil pot veni cu două perspective diferite. Unii copii cu dizabilități fizice își blamează părinții

pentru dizabilitatea lor, la fel cum alții, cu aceeași dizabilitate, vor înțelege eforturile părinților de a contrabalansa deficiența lor, iar alții nu consideră pe nimeni responsabil pentru dizabilitatea lor, cu toate că s-ar putea plânge de modul în care îi tratează părinții. Un lucru este sigur: în momentul în care un părinte se simte *vinovat* pentru orice defect pe care îl găsește la copilul său, acest sentiment va fi influențat de modul în care el își tratează copilul. El va fi cu ochii pe copil, așteptând mereu să găsească elemente care să-i confirme temeiul vinovăției sau, în mod contrar, să-l liniștească, chiar dacă doar temporar. Și aici ar putea apărea un pericol, deoarece, când un copil are capacități normale de a evalua sentimentele celor din jurul său, va simți nevoia să înțeleagă modul în care propriii părinți se raportează la el. Presupunerea mea este că, dacă un copil simte vinovăția părintelui, poate ajunge în postura de a-l alina pe respectivul părinte. Bănuiesc că, în mod inconștient, acest copil va simți atunci că propriile sale sentimente cu privire la dizabilitatea sa sunt ignorate și că vinovăția părintească a ocupat cel mai important loc.

Permiteți-mi să dau un exemplu: toți copiii au accidente minore. La o extremă, ne putem imagina părinții care mereu își ceartă copilul, numindu-l stângaci, neatent, distructiv, provocator și așa mai departe. Indiferent dacă acel copil este normal sau nu, treptat, aceste adjective ajung să fie integrate în imaginea de sine a copilului. La cealaltă extremă, să ne imaginăm un copil care s-a născut cu o fragilitate a vaselor de sânge și cu o tendință la hemoragie. Există o probabilitate mare ca înțelegerea copilului cu privire la gravitatea stării sale să depindă, în mare măsură, de gradul de protecție pe care părinții i-l acordă. La un moment dat, se poate afla că acel prim copil „stângaci” are deficiențe vizuale. Este aproape sigur că părinții lui se vor simți vinovați pentru că nu au observat acest lucru mai devreme, dar cum putem prezice modul în care atitudinile lor ce vor decurge de acolo (încercările de a compensa propriul „eșec”) vor afecta imaginea de sine a copilului? În ceea ce-l privește pe cel de-al doilea copil, el se poate

transforma într-o persoană fobică, înspăimântată, la fel de mult cum poate deveni un puști îndrăzneț, testând în permanență presupusele neajunsuri ale corpului său: cum putem stabili corelația dintre astfel de evoluții și eforturile inițiale ale părinților de a-l proteja pe copil de traume periculoase?

Într-o oarecare măsură, toate aceste speculații sunt viciate. Sunt construcții explicative, în care încerc să dau sens problemei ridicate de această întrebare. Dacă este posibil, într-o situație atât de dureroasă precum aceea de a avea un copil cu o dizabilitate, cel mai bine este să recurgem la gândirea logică și la obișnuitul bun-simț. Idealul este ca părinții să-și examineze sentimentele și să încerce să le proceseze — nu „pentru binele copilului“, ci pentru a încerca să-și facă viețile mai tolerabile. Sentimentul de vinovăție față de un copil este probabil una dintre emoțiile cele mai distructive pentru suflet și nu poate decât să vicieze abordarea părinților cu privire la acel copil. Dacă ei reușesc să ajungă la un fel de „dezvinovățire“ sau la o perspectivă mai echilibrată asupra responsabilităților lor, atunci se va observa o schimbare pozitivă în abordarea lor față de acel copil. Consider că, prin definiție, copiii se simt responsabili de toate durerile pe care le suferă părinții lor și dacă, în loc de un părinte vinovat și torturat, ei observă unul încrezător în sine, este mai probabil să nu simtă nevoia de a proteja sau de a împăca acel părinte.

DE CE PĂRINȚII ÎȘI BLAMEAZĂ SAU ÎȘI ETICHETEAZĂ COPILUL
ATUNCI CÂND ACESTA ESTE BOLNAV, SE COMPORTĂ URÂT SAU
GREȘEȘTE, MAI DEGRABĂ DECÂT SĂ SE OCUPE DE CEEA CE ACESTA
ÎNCEARCĂ SĂ TRANSMITĂ?

Această întrebare conține o afirmație importantă: copilul în cauză „încearcă să transmită“ ceva. Consider că vorbele, acțiunile și sentimentele noastre sunt rezultatul unui amestec complex

de elemente conștiente și inconștiente. Aceasta implică faptul că exprimarea sinceră a gândurilor și sentimentelor noastre poate conține înțelesuri care nu sunt ușor de perceput de către cei din jurul nostru — de fapt, ar putea să ne fie necunoscute chiar și nouă! Astfel, atunci când „copilul este bolnav, se comportă urât, greșește“, putem presupune că el încearcă să *transmită* ceva care nu este tocmai ceea ce părintele (sau alt privitor) percepe drept „boală, comportament urât sau greșeală“. Totuși, o astfel de presupunere nu dovedește că aceasta a fost intenția copilului.

Acest aspect este bine ilustrat de o glumă clasică a unei mame din comunitatea evreiască: un fiu nu termină supa de pui pe care mama lui i-o servește, iar ea îl întreabă: „Care e problema? Nu mă mai iubești?“ Mama presupune că fiul îi transmite sentimentele sale negative față de ea lăsând supa în farfurie. Dar el ar fi vreodată de acord că așa este? Probabil că un exemplu mai serios poate fi găsit la bebelușii aflați în etapa preverbală: cum poate o mamă să știe ce trăiește copilul ei? Evident, nu are decât opțiunea de a ține cont de puținul pe care-l știe (plus intuiția!) Iar aici putem vedea o linie de demarcație foarte interesantă. Pe de o parte, avem mame care vor implementa o „soluție“ (hrănirea, schimbarea scutecelor, mutarea copilului într-o altă poziție etc.), având convingerea absolută că *ele știu* ce vrea sau de ce are nevoie bebelușul; pe de altă parte, întâlnim mame care vor *încerca* o succesiune de măsuri, căutând-o pe aceea care va aduce confort bebelușului.

Consider că acest lucru poate fi transpus în scenariul copiilor mai mari. Când un copil mai mare este bolnav, se comportă urât sau „greșește“, el poate, într-adevăr, să aibă o nevoie sau o dorință inconștientă să ne *transmită* un anumit sentiment, dar trebuie să păstrăm întotdeauna un element de îndoială cu privire la fiecare interpretare la care ajungem despre acel comportament al copilului. Durerea lui de burtă poate fi o expresie a fricii că ultima ceartă a părinților săi poate duce la un divorț, dar ar putea indica și o afecțiune digestivă acută. Atunci când un copil varsă cerneală sau pictează pe manualul său de școală, aceasta

poate avea legătură cu o anxietate subiacentă, trezită de reacția sa cu privire la un profesor nou, dar poate fi și un semn timpuriu de febră sau, de fapt, doar un accident. Atunci când un copil nu reușește să citească acele cărți oferite de părintele său singur, putem avea de-a face cu resentimentul său față de un divorț recent, dar poate fi și o dislexie nediagnosticată.

Pe scurt, din punctul de vedere al copilului, este foarte important să luăm în considerare posibilitatea unui element nonpsihologic în comportamentul, cuvintele sau aspectul acestuia, înainte de a ajunge la concluzia că acolo există „un mesaj”. Cu siguranță, un astfel de mesaj se poate suprapune unei componente somatice, iar provocarea constă în dezintricarea acestora.

Însă întrebarea se concentrează cu adevărat pe părinți. Care este avantajul „blamării copilului”? De ce trebuie să eticheteze un copil? Consider că aceasta are legătură cu toleranța noastră scăzută la incertitudine. Cu toții detestăm „să nu știm” despre ce este vorba; ne este greu să tolerăm orice lacune în imaginea noastră despre lume. Avem o compulsie inconștientă de a ne forma imagini clare, care ne vor ajuta și ne vor ghida în modul de a acționa. Previzibil, situația este mult mai presantă atunci când suntem implicați într-o relație de dependență, în care suntem responsabili pentru o altă ființă umană. Prin urmare, este ușor să-l înțelegem pe părintele care se simte complet responsabil pentru bunăstarea copilului și care va fi tentat să sară la certitudini: și, într-un fel, fiecare etichetă înseamnă o evaluare, o explicație a ceea ce părintele are de gestionat. Blamarea copilului tinde să îndeplinească același scop: atunci când ceva este considerat a fi vina copilului, nu mai este nevoie să vă îngrijorați dacă nu cumva este un semn al unei alte probleme mai grave care ar putea apărea. De obicei, acest lucru satisface părintele, iar viața poate continua. Dar uneori se poate ajunge astfel la o problemă gravă, atunci când copilul acceptă vina sau eticheta ca pe semnificația „corectă” a comportamentului său inițial. Astfel, consider eu, ajungem să întâlnim nenumărate familii în care, de exemplu, un copil nu merge la școală din cauza durerilor de burtă,

de unde necesitatea ca mama să-l ducă la medic, gândindu-se că ar putea exista un motiv serios în spatele plângerilor sale. Oricât de deplasat ar putea suna, presupun că există o primă dată când un copil are unele probleme digestive care îi provoacă durere și care o fac pe mama sa să se simtă neliniștită și nesigură; vizita la cabinetul medical aduce ulterior ușurare și liniște atât copilului, cât și mamei. Dacă urmează o situație în care o anumită anxietate a copilului produce disconfort sau stare de rău și el își ține burtica sau aleargă la toaletă, iar mama răspunde „diagnosticând” o problemă digestivă care solicită o vizită la medic, este posibil să asistăm la apariția unui tipar.

Acestea sunt cazurile în care cuvintele dumneavoastră prind viață: dacă respectivul părinte ar încerca să descopere cu ce anxietate se confruntă copilul, probabil că tiparul ar putea fi întrerupt. În orice caz, asta se poate întâmpla numai dacă părintele este capabil să „testeze apele”, ceea ce nu este ușor, pentru a-l ajuta pe copil să pună în cuvinte temerile împotriva cărora solicită astfel ajutor. O misiune dificilă: și nu deoarece copilul este încăpățânat sau neascultător, ci pentru că, de multe ori, nu este conștient cu adevărat de ceea ce îl supără. Din punctul său de vedere este o durere sau un eșec de care se simte umilit sau pot fi orice gânduri ori sentimente pe care psihicul său le exprimă prin corp.

O muncă dificilă — dar, așa cum am spus mai devreme, este un obiectiv demn de urmărit.

CUM VĂ CEREȚI IERTARE UNUI COPIL CÂND GREȘIȚI? ȘI CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ SOȚUL/SOȚIA DUMNEAVOASTRĂ GREȘESTE ȘI REFUZĂ SĂ-ȘI CEARĂ SCUZE?

Prima parte a întrebării este atât de banală, încât nu reușesc să înțeleg motivul acesteia: în momentul în care vă dați seama că ați greșit, vă apropiați de copil și îi spuneți „Îmi pare rău”. În

funcție de vârsta copilului, explicați ce considerați că ați greșit, dar, în general, consider că nu trebuie să vă aventurați în vreo explicație detaliată cu privire la ceea ce credeți că v-a făcut să greșiți. Există întotdeauna pericolul să depășiți minimum necesar și cel mai bine este să-i cereți scuze și să mergeți mai departe. Dacă vă lăsați duși de sentimente, lansându-vă în explicații detaliate despre ceea ce v-a făcut să fiți nedrepti cu copilul și așa mai departe, riscați să îl faceți pe copil să se simtă obligat să vă aline. Aceasta înseamnă că el trece brusc de la sentimentul că este tratat incorect și, poate, de la o oarecare ranchiună față de dumneavoastră, un sentiment de vinovăție și de necesitate de a vă consola pentru suferința sugerată de explicația dumneavoastră. Într-adevăr, cel mai rău scenariu este atunci când, explicând de ce ați făcut sau ați spus ceva nepotrivit, menționați că el a făcut ceva care v-a dezechilibrat. Acum copilul nu poate decât să simtă că tot incidentul a fost din vina lui... și astfel, „îmi pare rău“ devine doar un rechizitoriu.

A doua jumătate a întrebării privește problema părinților care nu cad de acord cu privire la îngrijirea copilului. Pentru a evita orice îndoială, permiteți-mi să spun că nu contează dacă soții sunt împreună sau divorțați, sunt căsătoriți sau nu. Consider că problemele sunt în continuare aceleași, chiar dacă s-ar putea susține că se aplică unele prescripții legale și acestea nu sunt respectate. Acest lucru este adevărat și valabil, însă, dacă îngrijorarea noastră privește copilul, atunci amănuntele juridice nu sunt relevante, indiferent dacă ne concentrăm asupra părintelui care are custodia copilului sau asupra celui care nu o are.

Apreciez că există o diferență semnificativă între situația în care copilul vă spune despre o nedreptate pe care a comis-o partenerul dumneavoastră sau dacă acest lucru are loc, de fapt, în prezența dumneavoastră. Din punctul de vedere al copilului, parte din creșterea sa presupune că el trebuie să-și construiască o imagine a fiecărui părinte, care implică și modul în care

fiecare părinte îl tratează pe celălalt. În cazul în care copilul își experimentează părinții de-a lungul axei „Mă iubește“/„Nu mă iubește“, este obligat să-i dea o notă negativă părintelui care îl supără și, prin urmare, o notă pozitivă celui care îl apără. Însă, teoretic, copilul riscă să-și contureze ideea că interesul absolut al părintelui susținător este acela de a stabili cât de „rău“ este celălalt părinte. Aceasta nu se întâmplă chiar atât de rar, iar, ca o consecință regretabilă, copilul își formează ideea că poate să-l mulțumească pe acest părinte relatând greșelile comise de celălalt. Unora dintre colegii mei le place să definească situația sub forma „copilul are puterea“, iar aceasta se potrivește cu descrierea colocvială a copilului care-l provoacă pe un părinte împotriva celuilalt. Dacă aceasta ar fi o imagine adecvată, ar trebui să vedem un copil triumfând atunci când părinții săi se sfâșie între ei, dar, de fapt, aceștia sunt unii dintre cei mai triști copii pe care îi puteți întâlni. Cu siguranță, ei nu înțeleg în mod conștient măsura în care sentimentele lor sunt ignorate și abuzate de propriii părinți. Este posibil să nu fiți de acord cu mine și să-mi spuneți cum acești copii ajung să comunice, aproape cu bucuria unui dependent, purtarea urâtă a celuilalt soț, în special atunci când acesta este părintele întâlnit în vizite ocazionale. Da, obiecția dumneavoastră pare să aibă sens, iar relatarea copilului poate însemna într-adevăr: „Vezi ce fel de persoană este el/ea!“, dar poate conține și întrebarea: „Poți înțelege prin ce am trecut?“ Și, dacă vă lansați într-o critică a celuilalt părinte, veți eșua, implicit, să țineți cont de ceea ce copilul a simțit și simte.

Nu ar trebui să vă preocupe niciodată dacă celălalt soț îi cere sau nu scuze. Argumentul meu poate fi mai clar dacă ne concentrăm pe o situație în care neglijența are loc în fața dumneavoastră. Tatăl îi spune fiului cu un ton aspru: „De ce mi-ai pus ziarul pe poliță, când eu l-am lăsat lângă televizor?“ Fiul, surprins, răspunde: „Dar n-am făcut-o, tată“, la care tatăl atacă: „Sunt sigur că tu ai făcut-o! Niciodată nu pui lucrurile acolo unde le-ai

găsit!“ În timp ce fiul începe să-și piardă curajul, fiica spune: „Îmi pare rău, tată, dar eu am fost cea care a luat ziarul“. Poate că acum tatăl ideal ar merge la fiu, l-ar pupa și i-ar cere scuze, dar soțul din întrebarea dumneavoastră va încerca pur și simplu să îi atragă atenția fiicei să nu mai facă asta — nespunându-i nimic fiului.

Secvența trebuie să fie familiară. Fiul se va uita la tatăl său și, odată convins că nu va primi scuze, se va uita la mama sa. În filme și în emisiuni de televiziune, mama se va întoarce acum la tată și, calmă sau aprigă, după o îndelungată așteptare, va interveni: „La fel ca tine, nu-i așa!? Mereu tragi concluzii și nu-ți pasă că cineva e rănit! Vor zbura porcii în ziua în care vei avea decența de a spune «Îmi pare rău!» Ați observat cum, în acest moment, copilul se cufundă în scaunul său? Da, uneori, acel copil este descris ca radiind de încântare că cineva i-a luat partea, dar trebuie să fie conștient și de privirea plină de ură pe care tatăl său i-o aruncă, făcându-l responsabil pentru că, încă o dată, l-a pus în dificultate. Mai mult decât atât, apreciez că, mai devreme sau mai târziu, el va înțelege că mama sa a folosit acest eveniment ca pe o altă șansă pentru a-și critica partenerul.

Să presupunem că, în momentul în care copilul se uită la mamă, întrebând care este răspunsul ei, aceasta i-ar spune băiatului: „Da, uneori ai tendința de a rățăci lucrurile, dar de data asta ai fost acuzat pe nedrept — cred că și tu, și tati, aveți ceva de învățat din asta“. Schimbă această intervenție lucrurile? Dacă ne gândim la niște părinți care trăiesc separat, scenariul echivalent ar fi acela în care băiatul descrie evenimente la care nu ați fost martoră. Cu toate acestea, cred că s-ar aplica în continuare cele două tipuri de comentarii. Consider că în cel de-al doilea răspuns recunoașteți în fața copilului că a fost rănit pe nedrept, dar încercați să-l faceți să simtă că este capabil să-și poarte propriile bătălii și că ar trebui să învețe să se apere singur. Indiferent dacă tatăl este în esență un ticălos sau dacă într-adevăr copilul inventează o poveste ori chiar modifică

datele problemei, îl puteți ajuta să descurce ițele. Din punctul meu de vedere, primul răspuns implică faptul că sunteți mai interesată să creați sau să mențineți o anumită imagine a tatălui decât de a-l proteja pe copil de acesta: la urma urmei, dacă tatăl este atât de ticălos, de ce să îi permiteți copilului să fie expus la acesta? Îmi amintesc că am întâlnit o femeie care a rămas în custodia mamei sale după divorțul părinților. Oricât de mult se plângea de modul în care era tratată de tatăl ei, mama încerca cu înverșunare să o convingă că tatăl ei era cu adevărat iubitor și bine intenționat. În cele din urmă (adică peste ani de zile) a transformat acest lucru într-un fel de glumă, fiind acum povestită pentru a sublinia ideea că mamei sale îi lipsea complet capacitatea de a discuta despre sentimentele fiicei, păstrând o viziune de neclintit asupra fostului ei soț. De fapt, această configurație particulară poate fi întâlnită uneori în cazurile copiilor care au suferit abuzuri din partea unui părinte (sau a unei alte persoane, indiferent dacă era o rudă sau o străină) și testează capacitatea celuilalt părinte de a accepta sentimentele și experiențele copilului. Atunci când acest părinte răspunde concentrându-se pe celălalt părinte, există șanse mari ca adolescentul sau copilul să interpreteze acest lucru ca pe un refuz de a vedea experiența sa.

În concluzie, este foarte dificil să gestionați aceste situații triunghiulare, în care copilul apelează la dumneavoastră pentru a vă cere ajutorul în legătură cu problemele pe care le are cu celălalt părinte sau cu partenerul dumneavoastră actual. Există, astfel, un demarcaj fin între situația în care copilul se simte înțeles și susținut și cea în care, dimpotrivă, se simte subminat și ignorat! Este nevoie de o explorare atentă a reacțiilor copilului la comentariile dumneavoastră, dar singurul sfat pe care îl pot da este să puneți mai multe întrebări, oferind mai puține afirmații concluzive. Cu noroc, copilul vă va ghida către răspunsul pe care el îl consideră cel mai util.

NU-MI PLAC PRIETENII COPILULUI MEU ȘI SIMT CĂ L-AR PUTEA ATRAGE PE CĂI GREȘITE: CUM AR TREBUI SĂ REACȚIONEZ?

Oricare ar fi vârsta copilului, nu doar că aveți dreptul să vă faceți cunoscute sentimentele, ba chiar trebuie să faceți acest lucru. Totuși, provocarea este aceea de a-l determina pe copil să vă accepte raționamentul și să vă urmeze sfaturile. Multe depind de vârsta copilului dumneavoastră: cu cât copilul este mai mic, cu atât sunt mai mari șansele ca el să vă asculte și, de asemenea, poate fi mai ușor să „scape” de prietenii săi la această vârstă. Cu cât copilul crește, cu atât mai complexe vor fi sentimentele sale în ceea ce privește toate miile de învățături pe care le-ați considerat importante în procesul de a-l forma ca persoană pe copilul căruia i-ați dat naștere. Și aceste sentimente (conștiente și inconștiente) sunt cele cu care veți avea de luptat. Uneori, merită să „uitați” că acesta este copilul dumneavoastră, care ar trebui să vă asculte cuvintele și să le respecte, și să vă prefaceți că încercați să transmiteți ceva unei persoane a cărei limbă nu o puteți vorbi. Aceasta înseamnă să fiți complet conștienți de mesajul pe care vreți să-l transmiteți, apoi să fiți pregătiți să-l exprimați în cât mai multe moduri necesare până când interlocutorul dumneavoastră le va înțelege sensul. Obiectivele dumneavoastră sunt să vă dea dreptate și să vă asculte, dar acestea se vor întâmpla doar *după* ce copilul a înțeles ce încercați să îi spuneți.

Cuvintele pe care le-ați folosit („să o ia pe căi greșite”) par destul de evidente și simple, dar acoperă un teritoriu larg și complex. Până când copilul dumneavoastră va ajunge să aibă prieteni, el va fi asimilat o mulțime de reguli, comportamente, moduri de a vorbi și obiceiuri care îl vor identifica drept copilul *vostru*. Majoritatea acestora sunt urmate și puse în practică într-un mod total spontan, autentic și doar ocazional copilul va spune sau va face ceva care poate fi considerat o îndepărtare evidentă de la comportamentul său obișnuit. Când se va întâmpla acest lucru,

primul dumneavoastră impuls va fi cu siguranță să-l muștrați și să-i cereți să asculte ceea ce l-ați învățat întotdeauna să facă sau să spună. Dar poate fi foarte dificil să stabilim dacă a comis o greșeală naivă, neintenționată sau dacă a existat un element de intenție deliberată, care ar merita să fie etichetat drept sfidare. Când socotiți că sunteți în cel de-al doilea caz, vă aflați în fața unui dileme îngrozitoare: îl întrebați „De ce ai făcut asta?” sau, eventual, „Cine te-a învățat să faci asta?”

Probabil aveți amintiri îndepărtate despre situații similare când dumneavoastră ați fost copilul în cauză. Pentru dumneavoastră, ca părinte, este întotdeauna mai tentant să dați vina pe altcineva decât să considerați că aveți un copil pe deplin responsabil. Dar chiar și atunci când se dovedește că el copiază ceea ce a spus sau a făcut un prieten, este posibil ca, dintr-un sentiment de loialitate, de frică și/sau de falsă mândrie să afirme că el a fost singurul inițiator al comportamentului discutat. Conflictul se poate transforma cu ușurință într-un joc frustrant, în care vă puteți pierde cumpătul dacă nu sunteți atenți. Se întâmplă să aveți o imagine negativă despre prietenul copilului dumneavoastră, la care se poate adăuga aceeași imagine negativă despre părinții acestuia. În multe astfel de cazuri, copilul dumneavoastră poate avea o părere diferită despre caracterul prietenului său și/sau despre viața de familie a acestuia. Opoziția dumneavoastră poate fi ușor de înțeles, dar nu vă va fi ușor să descoperiți de ce copilul a ales acel prieten și ce anume menține prietenia. Uneori, prietenul îl convinge pe copil că are o viață de familie înfricoșătoare și că are nevoie de sprijinul său; alteori, prietenul îl presează pe copilul dumneavoastră să se supună cerințelor sale. În orice caz, copilul dumneavoastră se simte blocat.

Oricât de absurd ar părea, v-aș invita să vă gândiți la caracteristicile șarlatanilor profesioniști: mă refer la acei escroci care reușesc să stoarcă bani de la oameni a căror naivitate ne face să râdem sau ne inspiră milă. Dar cum reușesc acești escroci? Ei știu ce vor să obțină și au un al șaselea simț pentru a afla care este călcâiul

lui Ahile al unei anumite persoane. Vor avea un repertoriu vast de tehnici la care pot apela, iar rezultatul este că, în cele din urmă, vor descoperi cu ce anume persoana respectivă va fi de acord. Politicienii fac asta și există o colecție uimitoare de alți indivizi și grupuri care pun în practică aceste tehnici. În sectele religioase întâlniți acest lucru, însă aceleași principii sunt aplicate în majoritatea acțiunilor de marketing. În prezent este la modă conceptul de „guru” pentru a indica nu numai sursa de înțelepciune religioasă a cuiva, ci și consultantul contractat pentru a spori acceptabilitatea publică a unei persoane. Probabil că vă gândiți la „spălarea creierului”, dar, oricât ar fi de șocant, poate fi util să țineți cont că există astfel de persoane atunci când încercați să înțelegeți de ce copilul dumneavoastră acordă o mai mare validitate cuvintelor prietenului său decât celor învățate de la dumneavoastră.

Adesea, fiul dumneavoastră poate pretinde că este intimidat pentru a se conforma. Indiferent dacă a cedat în fața amenințărilor sau a seducției, aș spune că aici se aplică, așa cum este descris mai sus, aceleași principii structurale ale constrângerii. În cele din urmă, indiferent de strategia adoptată de prietenul copilului dumneavoastră, nu-l puteți influența pe celălalt copil. Desigur, dacă problema apare la școală, ar trebui să solicitați asistența personalului. Dar, indiferent de eforturile pe care le depuneți în scopul de a-l „înlătura” pe prietenul copilului dumneavoastră, ar trebui să încercați serios să înțelegeți părerea copilului despre acel prieten nociv și apoi să-l ajutați să nu fie o victimă benevolă. Dacă învață lecția dumneavoastră, ulterior asta ar trebui să-l protejeze de situații similare.

COPIII MEI ADORĂ SĂ SE JOACE CU MINE, DAR PÂNĂ LA URMĂ MĂ
PLICTISESC: LE FAC RĂU DACĂ REFUZ SĂ MĂ MAI JOC CU EI?

Un răspuns simplu este să spuneți „Nu”: nu le face rău dacă refuzați să vă jucați cu ei după ce v-ați jucat ceva timp împreună. Acestea fiind spuse, ar putea fi util să încercați să analizați

implicațiile acestei „probleme”. Din punctul de vedere al copiilor, este fundamental să descopere nevoile și capacitățile fiecărei persoane alături de care trebuie să trăiască. Dintr-o perspectivă opusă, ar putea fi subliniată nevoia copiilor de a recunoaște impactul pe care îl au asupra celor din jurul lor. În orice caz, acesta este un exemplu de lecție care poate duce la un „împreună” fericit. Odată ce ajungeți la „propria limită” și simțiți că plictiseala începe să vă copleșească, provocarea este să găsiți o modalitate de a opri acel joc, fără a-i face pe copii să se simtă vinovați sau reduși la tăcere. Ați putea sugera un joc diferit, dacă vă doriți să continuați să vă jucați împreună. Dar, dacă doriți o scurtă pauză pentru odihnă, atunci ar putea funcționa o afirmație simplă, de genul: „Acum chiar aș vrea să fac x-y-z, vă jucați între voi o perioadă?”

Ceea ce, probabil, ar putea face din „problema” dumneavoastră o provocare mai dificilă sunt circumstanțele în care aceasta apare. Dacă acasă mai există și alte persoane, este mult mai ușor să vă distanțați și să lăsați pe altcineva să aibă grijă de copii. Dar dacă totuși se întâmplă să fiți singurul adult disponibil, sunteți în situația de a trăi o gamă mai largă de emoții conștiente și inconștiente care vă influențează experiența de a vă juca cu copiii. Iată un exemplu simplu: soția dumneavoastră a ieșit și v-a lăsat să vă ocupați de copii; vă jucați cu ei și, treptat, vă simțiți din ce în ce mai plictisit și mai somnoros. Vă amintiți de sugestia de mai sus și vă gândiți să-i îndemnați pe copii să continue să se joace singuri în timp vă retrageți să faceți altceva. Dar, dintr-odată, vă trece prin minte că soția poate veni exact atunci când sunteți în bucătărie citind ziarul și vă imaginați că ea ar putea considera că nu sunteți în stare să vă petreceți timpul cu copiii. În acest caz, probabil că vă veți impune să continuați să vă jucați cu copiii, chiar dacă acum vă luptați nu numai cu plictiseala, ci și cu o doză mare de resentimente împotriva soției și a copiilor, care vă pun în situația de a fi expus unei astfel de posibile confruntări. Puteți crește neajunsurile dintr-o astfel de situație, luând în considerare posibilitatea de a fi tipul de tată care petrece cele mai

multe ore din zi la serviciu. Deci, atunci când stați jos și vă jucați cu copiii, vor ști că aceste ore sunt rare (și cine poate ghici cum reacționează la acest lucru?), și vă veți simți destul de ciudat, dacă nu chiar vinovat, că petreceți „atât de puțin timp” cu ei. În această situație, puteți vedea că atât dumneavoastră, cât și copiii vă veți lăsa mai greu să fiți surprinși: prea puțin spațiu pentru spontaneitate și pentru plăcere autentică!

Consider că întrebarea dumneavoastră evidențiază una dintre cele mai dificile probleme în materie de parentaj. Trebuie să presupunem că toți părinții vor să aibă grijă de copiii lor și să petreacă timp împreună cu aceștia. Cu toate acestea, că ne place sau nu, părinții au și alte îndatoriri și angajamente și, de obicei, străinii sunt cei care vor avea interpretări „clare” referitoare la atitudinea fiecărui părinte față de copiii săi. Rudele dumneavoastră vă pot reproșa că sunteți dependent de muncă, în aceeași măsură în care părinții vă vor îndemna să mențineți un devotament pentru viața profesională, similar cu cel al tatălui dumneavoastră. Adevărul este că numai dumneavoastră veți ști măsura exactă a capacității proprii de a vă petrece timpul cu copiii. Lăsând deoparte pentru moment acei factori multipli care se referă la poziția familiei, la volumul de muncă, la ceea ce vă place și la ceea ce nu vă place și așa mai departe, veți descoperi treptat că nivelul dumneavoastră de interes și toleranță variază enorm în funcție de vârstele copiilor. De altfel, faptul că fiecare părinte simte diferențe foarte subtile în capacitatea sa de a se implica în relația cu fiecare dintre copii este un adevăr indiscutabil. Uneori, aceasta are legătură cu genul, cel mai adesea implică vârstele lor, dar, în ansamblu, personalitatea și interesele fiecărui copil vor afecta cu certitudine capacitatea fiecărui părinte de a se angaja în joc sau în conversație cu el. Este posibil să fiți familiarizați cu teoriile psihanalitice care postulează proiecțiile (unor persoane semnificative din experiențele personale timpurii) pe care le facem asupra copiilor noștri. Aceasta înseamnă a face legături conștiente sau inconștiente între un anumit copil și o altă persoană care a

făcut parte din perioada timpurie a vieții noastre. Dar folclorul a știut întotdeauna acest lucru — de exemplu, atunci când îi dăm copilului numele unei rude iubite —, iar astfel rămâne o legătură care persistă de-a lungul vieții copilului. Cu toate acestea, trebuie să facem loc în continuare acelor atribute înnăscute strict individuale pe care le are fiecare copil și care vor avea un impact asupra universului propriilor noastre preferințe sau neplăceri.

În termeni mai concreți, a sta pe lângă băiețelul care dorește să se joace ore întregi cu mașinile sale sau cu piesele Lego și pe lângă fetița care vrea să-și organizeze păpușile și animalele în scenarii familiale elaborate este posibil să vă pună mult la încercare atât răbdarea, cât și abilitățile diplomatice! Iar dacă și dumneavoastră, și ei știu că aveți la dispoziție ore întregi... pe bună dreptate, aș presupune că și copiii se vor lupta cu aceleași sentimente de speranță și de incertitudine cu care vă confrunțați dumneavoastră.

Sper ca acest lucru să clarifice ceea ce consider că sunt dificultățile pe care le întâmpinați în situația pe care ați descris-o. Cu toate acestea, aș dori să mă concentrez asupra perspectivei pe care o are copilul asupra situației. Așa cum am menționat mai sus, indiferent de imaginile pe care le au copiii despre dumneavoastră, este important ca aceștia să aibă oportunități infinite de a verifica cine sunteți cu adevărat. Cu mult înainte ca Freud să explice și să prezinte conceptul, era bine știut că fiecare persoană este implicată într-un proces continuu de elaborare (comparare, testare, analiză) a imaginilor pe care le are despre oamenii din jurul său. Există un acord general valabil potrivit căruia percepția noastră asupra oamenilor este influențată de propriile experiențe anterioare cu alte persoane din viața noastră și de starea de spirit particulară cu care îi abordăm. Copiii mici sunt practic expuși în mod continuu la interacțiunea cu părinții și/sau îngrijitorii lor. Evident, ei reacționează la fiecare contact cu acești adulți, cu o anumită experiență emoțională. Din momentul în care dezvoltarea lor neurologică și psihologică le permite ca după fiecare astfel

de contact să păstreze o urmă mnezică, trebuie să considerăm că următoarea întâlnire cu fiecare adult va fi influențată de tipul de afect produs de întâlnirea anterioară.

Diferiți teoreticieni psihanalitici au construit teorii complexe pe baza acestor afecte și urme mnezice, însă în acest moment vreau doar să subliniez că un copil va învăța treptat influența reală pe care sentimentele sale o au asupra comportamentului fiecărui părinte. În cazul în care copilul își idealizează un părinte și descoperă că, de fapt, acest părinte îi produce o anumită frustrare dureroasă atunci când se întâlnesc, probabil că vor exista deziluzii, resentimente și furie. Când copilul se întâlnește iarăși cu acel părinte și, de data aceasta, spre surprinderea lui, au parte de un timp minunat petrecut împreună, el se va simți ușurat, încântat și gratificat. Oricare ar fi teoria psihologică a dezvoltării pe care alegeți să o adoptați, consider că singura șansă a copilului de a ajunge la o imagine matură, clară, să îi spunem durabilă, a acelui părinte constă în capacitatea părintelui de a se comporta spontan și consecvent. Însă asta este mai ușor de zis decât de făcut! Părinții au propriile lor vieți de care trebuie să se ocupe, iar atunci când vine vorba despre copiii lor, simțul datoriei și obligațiile care rezultă din atâția ani de viață și din numeroasele experiențe prin care au trecut atât în copilărie, cât și la vârsta adultă transformă spontaneitatea în ceva prețios!

Una peste alta, copiii nu au de ales: indiferent de situație, *dumneavoastră* sunteți tatăl pe care îl au. Experiențele lor bune și rele cu dumneavoastră, cu soția dumneavoastră și cu toți ceilalți din jurul lor vor influența fiecare ocazie în care îi invitați să stea pe podea și să vă jucați împreună. Cred că ei vor fi imediat atrași într-un vârtej de idei, conștient și inconștient, despre ceea ce va aduce acest timp petrecut împreună. Deoarece sunt copii, vor tinde să se simtă răspunzători pentru fiecare dezamăgire, adică vina nu este a dumneavoastră, ci a lor. Poate că ar trebui să clarific: consider că se întâmplă astfel, deoarece copiii nu își pot permite să simtă că părintele este vinovatul, deoarece vor să-i

păstreze imaginea de persoană „bună”, astfel încât să se poată baza pe el pentru interacțiunile viitoare. Când ajungeți în acel moment dureros, inevitabil, în care „v-ați săturat”, este deosebit de important să vă respectați sentimentele și să vă acordați o pauză. Copiii vor simți întotdeauna dacă v-ați depășit limitele și se pot simți vinovați că v-au împins prea departe. Aceasta înseamnă că este mai util pentru ei dacă, așa cum am sugerat mai sus, spuneți: „Îmi pare rău, dar chiar trebuie să mă opresc un pic! Continuați și imediat ce termin x-y-z, mă voi întoarce la voi”. În cazul în care reușiți să spuneți asta fără nicio urmă de vinovăție sau sentiment de eșec, copiii își vor da într-adevăr seama că ați ajuns la punctul în care aveți nevoie de o pauză. Acest lucru este deosebit de important pentru ei, deoarece își vor construi treptat o imagine clară despre situațiile în care se pot baza pe dumneavoastră — fără a fi nevoie să se confrunte cu sentimente de anxietate că v-ar fi putut răni, plictisi sau jigni. De aceea, indiferent dacă sunteți sau nu de acord cu mine, cred sincer că totuși copiii au un respect foarte mare pentru nevoile părinților lor. Arta acestui joc este de a reuși să vă opriți sau să impuneți limite fără a vă simți vinovați — unde este vinovăție, apar problemele, deoarece copilul o va simți și va tinde să se autoculpabilizeze, la rândul său, pentru neajunsul pe care vi l-a provocat.

NU ÎMI PLACE COPILUL MEU: ESTE NEFIRESC?

Bănuiesc că această întrebare câștigă premiul cel mare pentru gradul de dificultate! Cu toate acestea, răspunsul scurt este „da”.

Am descoperit că persoanele vorbitoare de limbă engleză tind să dea semnificații foarte diferite câtorva cuvinte care, în alte limbi, sunt folosite cu sensuri variate în situațiile în care se discută colocvial. În engleză, nimeni nu se va da în lături de la folosirea termenului „plăcut” atunci când va discuta despre reacția sa

la caracteristicile unei persoane, indiferent dacă este vorba despre aspect, vorbire sau comportament. Însă vor exista proteste puternice atunci când acest cuvânt este interpretat ca făcând referire la sentimentul pe care îl numim „iubire“. De aceea, uneori, cuiva i se poate spune: „Da, îl iubesc, dar nu pot să-l plac!“ Este relevant acest lucru?

Consider că această distincție este foarte semnificativă. Iubirea nu este cu adevărat o emoție rațională; nu poate fi supusă unei discuții raționale cu privire la motivele prezenței sau absenței sale. Atunci când lipsește dintr-o relație care nu este susceptibilă la schimbare, rezultatul este conflictul și suferința. Însă plăcerea este un sentiment care se referă la factori mai tangibili: se datorează de obicei unor atribute bine definite, unor caracteristici destul de limitate.

În cazul în care înțeleg corect întrebarea dumneavoastră, v-aș invita să analizați *motivele* pentru care nu vă place copilul. Desigur, dacă spuneți „displace“ ca eufemism pentru că nu-l iubiți, în acest caz este o situație mai delicată. Nu se pune problema să vă abandonați copilul. Mai degrabă, circumstanțele particulare în chestiune probabil că nu sunt chiar așa ușor de lămurit. Prin urmare, aici prima chestiune esențială ar fi să vă întrebați dacă știți *de ce* vă displace copilul. Dacă ar fi să numim o caracteristică a personalității sale și a modului său de a fi, ar trebui să discutăm dacă aspectul respectiv este maleabil la schimbare și în ce măsură puteți contribui la această schimbare. Însă, în cazul în care ați spune că, de exemplu, culoarea pielii sale vă amintește de acea scurtă întâlnire care v-a determinat să-l concepeți sau, pentru a ne întoarce în timp cu câteva decenii, diformitățile sale fizice vă amintesc de faptul că în timpul sarcinii ați luat Thalidomide, ori aspectul și modul său de a se comporta vă amintesc de o rudă pe care ați urât-o — cum puteți schimba asta?

Bănuiesc că, în realitate, trebuie să fiți sincer cu dumneavoastră înșivă și să evaluați care este intensitatea neplăcerii. Dacă descoperiți că acesta este un sentiment cu care pur și simplu nu

puteți trăi, v-aș îndemna să căutați ajutor specializat de la un psihoterapeut sau un consilier psihologic. Cu alte cuvinte, în cazul în care sentimentele dumneavoastră sunt determinate de o anumită caracteristică a comportamentului copilului pe care o puteți influența și schimba — este minunat, iată o sarcină pe care ar trebui să o puteți rezolva. Însă, dacă sursa sentimentelor se află în interiorul dumneavoastră și nu ați reușit să le schimbați, luați în considerare obținerea ajutorului specializat.

6

A avea nevoie de ajutor, a cere ajutor

CUM VOI ȘTI CÂND EU ȘI COPILUL MEU VOM AVEA NEVOIE
DE AJUTOR DIN EXTERIOR?

Într-un anumit sens, răspunsul este atât de evident, încât poate părea că întrebarea este ciudată! Este atât de simplu să spui: „Știți că aveți nevoie de ajutor din exterior atunci când observați o problemă, dar nu știți cum ați putea să-i faceți față”. Și totuși, în viața reală, aceasta se dovedește a fi una dintre cele mai dificile situații de rezolvat. Sunt sigur că ați descoperit că, indiferent de domeniul dumneavoastră de activitate, nu foarte multe persoane se simt în stare să admită deschis că au ajuns la limita capacităților proprii. Este un fapt bine-cunoscut că suntem, cu toții, mult mai bine pregătiți pentru a detecta greșelile și deficiențele celorlalți decât pe ale noastre! Atunci când recunoaștem că avem o anumită problemă pe care nu o putem depăși, devine foarte dificil să permitem oricui altcuiva să știe că am ajuns în acest punct de — să îi spunem simplu — neajutorare.

Prietenii și profesorii vă vor vorbi despre importanța recunoașterii limitelor proprii, despre acea putere uriașă care apare atunci când aveți încredere în faptul că persoanele care vă

înconjoară vă vor fi de ajutor într-un moment dificil etc. Dar, indiferent de context, multora dintre noi ne este dificil să ignorăm acea problemă spinoasă a propriei stime de sine. Este întotdeauna destul de derutant să observați cum o persoană (altcineva, bineînțeles!) continuă să se confrunte cu o problemă căreia, în mod evident, nu îi poate face față și, în mod nejustificat sau illogic, să persiste în acest zbucium solitar, probabil în interesul salvării aparențelor.

Cu toate acestea, atunci când este implicat un copil, acest aspect introduce un factor suplimentar destul de complex. În viața obișnuită de părinte, lucrurile vor continua în felul lor lin până în acel moment în care reacționați cu emoții neașteptate la o anumită situație, la anumite spuse sau la vreun comportament al copilului dumneavoastră. Strict vorbind, în acel moment precis, ar fi de așteptat să vă examinați emoțiile și să ajungeți la o concluzie cu privire la ce se întâmplă: fie copilul trebuie corectat, fie dumneavoastră sunteți cel care „reacționează exagerat”. Desigur, foarte rar acest ideal se întâmplă în practică, însă atunci când această situație se repetă de mai multe ori, descoperiți că vreți să „faceți ceva în acest sens”. Dar cum puteți să stabiliți dacă vă aflați în situația în care copilul este cel care are nevoie de ajutor suplimentar sau dacă dumneavoastră, poate exagerând situația, nu găsiți o cale de ieșire? După toate probabilitățile, din perspectiva unui părinte, doriți să vă educați copilul astfel încât să adopte acele comportamente care fac parte din etosul familiei dumneavoastră. Însă atunci când copilul nu răspunde la solicitările dumneavoastră, vă aflați în situația de a căuta răspunsuri. Iar asta este o sarcină dificilă! Și situația poate părea și mai dificilă în cazul în care aveți copii mai mari care, spre deosebire de acest copil, s-au putut „adapta” așteptărilor dumneavoastră.

În primul rând, ar trebui să verificați dacă același comportament este manifestat de către copil și față de soțul sau soția dumneavoastră. Este ușor? Uneori da, dar nu întotdeauna. Desigur, dacă ambii soți împărtășesc aceeași percepție asupra situației,

atunci totul este clar, iar următorii pași sunt considerabil mai simpli decât atunci când cei doi părinți nu sunt de acord cu privire la interpretarea atitudinii copilului. Creșterea unui copil este infinit mai ușoară atunci când ambii părinți sunt de acord cu privire la modul de abordare a situației. Cumva, în majoritatea familiilor, există un perpetuu du-te-vino repetat în atitudinile părinților față de copilul lor: unul dintre ei va protesta față de ceva, celălalt îi va spune că este mult prea strict și, în consecință, va propune un răspuns mai tolerant față de copil. De fapt, este destul de fascinant (pentru un străin!) observarea modului în care părinții își vor schimba, în mod repetat, părerile referitoare la comportamentul copilului. Însă, chiar dacă părinții nu pot ajunge la un consens în ceea ce privește interpretarea unui comportament al copilului, este foarte important să discutați despre cum ar trebui să abordați acea problemă particulară. Repet: încercați să rezolvați dezacordul cu partenerul, concentrându-vă pe dezvoltarea unei strategii armonioase, coordonate, în modul de abordare a copilului. Miza nu este „cine are dreptate“, ci încercarea de a stabili dacă într-adevăr copilul are un anumit blocaj, o dificultate, o dizabilitate — ceva care ar putea determina „reticența“ lui în a vă asculta: iar acest lucru poate necesita ajutor specializat. Aceste probleme pot deveni foarte incomode, deoarece în momentul în care copilul știe (sau simte) că fiecare dintre dumneavoastră are o perspectivă diferită în ceea ce privește comportamentul său, veți constata că acest fapt poate influența „atitudinile sale greșite“. Copilul poate fi acuzat atunci că încearcă să-i controleze pe adulți sau, și mai rău, că încercă să-și dezbine părinții, întărâtându-i unul împotriva celuilalt. Personal, consider că niciun copil nu reușește să facă față sentimentului de insecuritate care rezultă din a-și vedea părinții certându-se. Comportamentul necorespunzător care „produce“ confruntările poate deveni o încercare inconștientă de a se vedea pe sine drept cel vinovat, ceea ce îi permite să întrețină ideea că părinții săi sunt buni. Din nefericire, dacă nu intervine o schimbare în această dinamică, treptat copilul (în mod inconștient) își

construiește o imagine despre sine ce cuprinde acel comportament particular ca o parte integrantă a felului său de a fi.

Iată un exemplu: cazul unui băiat de 7 ani care este considerat hiperactiv. Tatăl său este un fanatic al dietelor și insistă ca alimentația băiatului să fie controlată cu strictețe, în conformitate cu recomandările sale. Dar se dovedește că, atunci când tatăl este absent, mama îi permite băiatului să mănânce alimentele interzise, argumentând că niciun copil nu trebuie să fie împiedicat să mănânce ceea ce îi place numai din cauza convingerilor absurde ale tatălui său. Având în vedere un astfel de scenariu, cum putem decide cine are nevoie de ajutor? Când o astfel de familie vine la un psihiatru sau la un psihanalist pentru copii, este foarte ușor să fii prins în dezacordul dureros dintre părinți și să pierzi din vedere de ce fel de ajutor are nevoie sărmanul copil, ca individ de sine stătător!

Mi s-a întâmplat și mie să ajung într-o astfel de situație. Tatăl meu, deși muncea foarte multe ore, era destul de implicat în educația mea și eu am multe amintiri despre stilul său de a mă disciplina și de a mă învăța. Dar, pentru a repeta o istorioară pe care am povestit-o mai devreme în carte, îmi amintesc foarte viu una dintre numeroasele ocazii în care se certa cu mine o vreme și apoi îi spunea mamei mele: „Uite ce a făcut fiul tău!“ Acesta era modul său de a spune că se simțea depășit de situație, așa că era responsabilitatea mamei mele să o gestioneze. Însă reacția mea l-a luat prin surprindere. „Cum se face că, de obicei, spui «fiul meu», dar imediat ce fac ceva greșit, spui că sunt fiul mamei?“ Îmi amintesc cum tonul vocii sale a dat o notă de umor cuvintelor pe care le-a rostit apoi. Însă am o amintire foarte vie a anxietății pe care am trăit-o, ceva asemănător unui sentiment de a fi fost repudiat.

Să presupunem că tatăl meu ar fi spus: „OK, bine, m-am săturat, nu mă descurc cu asta!“ și s-ar fi adresat mamei mele: „Poți, te rog, să te ocupi tu?“ În această variantă, el ar fi recunoscut că își atinsese limita și ar fi făcut apel către altcineva care îl putea

ajuta. Cu toate acestea, cuvintele sale reale m-au făcut să simt că el sugera un eșec al meu, pentru care el nu putea fi acuzat. Dar nu-mi pot imagina că vreunul dintre părinții mei ar fi fost capabil să intuiască sau să încerce să descopere cum m-am simțit când am pus întrebarea.

Simt o admirație sinceră pentru fiecare dintre părinții care mă consultă, indiferent dacă solicitarea de autor este făcută în numele său ori al copilului. Cred că a cere ajutorul cuiva indică o hotărâre de a obține tot ce este mai bun pentru sine și pentru copil. Nu mă refer la smerenie sau la alte virtuți morale ori religioase similare, ci la capacitatea de a-ți recunoaște propriile limite și, în loc să mușamalizezi lucrurile sau să te complaci în autoînvinovățire și acuzații, să apelezi la o altă persoană, care te-ar putea ajuta să-ți înțelegi dificultățile și, prin urmare, să funcționezi mai bine.

Revenind la întrebarea dumneavoastră, aș spune că, în practică, cel mai bine este să vă simplificați viața și să luați în considerare că *dumneavoastră* sunteți cel care are nevoie de ajutor. Nu spun că ar trebui să vă grăbiți imediat să consultați un specialist: în prima instanță apelați la soț sau la soție. Dacă el sau ea este de acord cu perspectiva dumneavoastră asupra a ceea ce se întâmplă, atunci puteți planifica o strategie comună pentru a încerca să vă orientați copilul către comportamente diferite. Dacă, în schimb, partenerul nu este de acord cu dumneavoastră, încercați să găsiți un prieten sau o rudă pe care amândoi să o puteți respecta și în care aveți încredere și discutați părerea dumneavoastră cu această persoană. În cazul în care ambii sunteți de acord cu sfatul prietenului dumneavoastră și îl puteți pune în aplicare, acest lucru fie va rezolva situația, fie va arăta că într-adevăr copilul are nevoie să primească ajutor. Dacă vă aflați în această situație, atunci cel mai bine este să consultați un specialist pentru copii.

Veți auzi multe povești despre oamenii care consultă experți în copii și veți fi surprinși de diversitatea tehnicilor folosite în

această profesie. Rezultatele nu depind de tehnica folosită la interviuri, ci mai degrabă de sensibilitatea specialistului implicat. Dacă nu sunteți familiarizat cu acest domeniu, este mai bine să vă consultați prietenii care au mers la astfel de specialiști și apoi să apelați la acel expert în care considerați că puteți avea încredere. Singurul aspect de reținut este că dumneavoastră căutați ajutor și, prin urmare, elementul esențial de luat în considerare este: reușește specialistul să stabilească un dialog semnificativ cu toți cei implicați? Simțiți că ceea ce spune are sens? Dacă da, continuați; dar dacă nu — căutați pe altcineva.

Decizia fundamentală pe care specialistul trebuie să o ia este dacă într-adevăr copilul are unele dificultăți intrinseci care necesită un diagnostic adecvat. În primul rând, nu puteți ști dacă nu cumva copilul dumneavoastră *chiar are* o problemă: destul de des, dificultățile cu copiii rezultă din faptul că părinții nu interpretează corect comportamentul copilului, iar astfel de neînțelegeri pot fi remediate rezonabil de ușor. Un diagnostician bun va putea să vă spună ce este greșit și cum să procedați.

COPILUL MEU ARE NEVOIE DE AJUTOR, DAR SUNT ÎNGRIJORAT — ȘI DACĂ ESTE „ETICHETAT”? CE AR TREBUI SĂ FAC? CE ALTCEVA I-AR PUTEA ÎMPIEDICA PE PĂRINȚI SĂ POATĂ SOLICITA AJUTOR?

Această întrebare ridică un număr impresionant de probleme. În calitate de clinician, am întâlnit de multe ori astfel de situații și nu au reușit niciodată să nu mă mai șocheze. Dacă recunoașteți că într-adevăr copilul dumneavoastră are nevoie de ajutor „suplimentar”, cu siguranță asta înseamnă că nu considerați că îl puteți ajuta singuri: după ce ați ajuns la această concluzie, ce rost mai are tortura mentală la care faceți referire? Nu există nicio îndoială că, odată ce solicitați ajutorul altcuiva, persoana respectivă se va aștepta, explicit sau implicit, ca dumneavoastră să acceptați niște

condiții specifice. Dacă plătiți pentru acest ajutor, nu există nicio problemă, întrucât, odată ce stabiliți onorariul, sunteți liber să ignorați orice sfaturi pe care le primiți. Situația este infinit mai complexă atunci când apelați la un prieten sau la rude, deoarece s-ar putea simți jigniți sau nerespectați în cazul în care le ignorați sfaturile. Ori la fel de delicat este cazul în care apelați la un organism oficial, deoarece este posibil să întâmpinați dificultăți atunci când vreți să vă retrageți din sistem. Prin urmare, este ușor de înțeles de ce o mamă poate ezita în a implica pe altcineva în dorința sa de a obține ajutor pentru copil.

După ce am recunoscut aceste dificultăți, trebuie să luăm în considerare și alte aspecte ale acestei probleme. Atunci când copilul dumneavoastră are o temperatură ridicată, nu veți ezita să-l duceți la medic, însă atunci când are o dificultate de învățare sau de comportament, este posibil să vă considerați incapabilă să luați decizia de a cere ajutorul unui specialist: dar de ce să faceți asta? În cazul în care răspundeți că nimeni nu se poate aștepta ca un părinte să vindece o infecție cu propria iubire, insinuați că percepeți problema nonfizică a copilului ca pe o oglindire a calității și eficacității iubirii dumneavoastră. Nu este chiar logic, nu?

Revenind la problema etichetării, cu siguranță nu este atât de sigur că copilul va fi etichetat, dar este foarte probabil să vă simțiți dumneavoastră etichetat. Cred cu tărie că recunoașterea limitelor proprii este o provocare importantă, dar a năzui la omnipotență și la competență universală este o ambiție naivă și regretabilă. Nicio mamă nu simte că eșuează în rolul său dacă și trimite copilul la școală pentru a învăța să citească și să scrie; atunci de ce ar trebui să simtă că a eșuat dacă copilul are nevoi educaționale speciale? Desigur, acest fapt este supărător și extrem de dureros, dar tot este lipsit de logică, chiar dacă este de înțeles, ca mama să simtă că a eșuat în vreun fel. Da, copilul va fi perceput ca având nevoi speciale, dar nicio mamă nu l-ar împiedica pe copilul ei să poarte ochelari dacă acest lucru i-ar permite acestuia să vadă

bine. Prin urmare, dacă *întotdeauna* este corect să riscăm etichetarea unui copil ca un copil ce are nevoie de ajutor, oferirea acestui ajutor este necesară și utilă. Adevărul este că nu ar trebui să se facă niciun fel de diferență între situațiile în care copilul are nevoie de educație specială sau de aparate auditive.

Problema etichetării are tendința de a ieși la iveală atunci când apare în discuție termenul „psihiatric”. Îmi place să citez un autocolant auto pe care l-am văzut într-o zi când am vizitat Florida: *„Toți oamenii ăștia care se leagă de mine mă fac să fiu paranoic!”* Probabil că este corect să vă temeți că un diagnostic psihiatric ar putea avea vreun potențial efect în viitor asupra unei asigurări de sănătate sau a unui loc de muncă. Acesta a fost întotdeauna un risc, ce a devenit și mai posibil în zilele noastre, când toate tipurile de date sunt stocate în computere ce împărtășesc informațiile în moduri pe care nici măcar nu avem voie să le cunoaștem. Însă, odată recunoscut acest lucru, este într-adevăr un motiv suficient pentru a justifica împiedicarea unui copil de a obține asistența psihiatrică de care are nevoie? De fiecare dată când un părinte m-a sunat pentru a discuta despre o consultație, apoi a menționat „etichetarea” drept o justificare a motivului pentru care ezita să-l aducă pe copil să mă vadă, cred că temerea sa indica, de fapt, propriul conflict cu privire la eventualitatea unei consultații psihiatrice. Și întotdeauna m-a enervat foarte tare situația în care un copil este împiedicat să beneficieze de pe urma unei consultații ce ar putea fi folositoare.

Cel mai adesea, ceea ce-l împiedică pe un părinte să solicite ajutor nu sunt prejudecățile sociale, teama că acel copil va fi „etichetat”, ci mai degrabă problemele grave ale părintelui în ceea ce privește îndoiala de sine și încrederea în sine. În cazul în care există o persoană sau o instituție în care aveți încredere, întreaga problemă ar trebui să dispară. Asta nu înseamnă că această persoană sau instituție îi va oferi copilului ajutorul de care are nevoie, dar nu vă veți simți atât de pierduți. Dacă sunteți sau vă simțiți complet izolați și nu aveți pe nimeni căruia să-i cereți

ajutor, aceasta, în sine, este o situație teribilă. Poate că încercați să deghizați sentimentul propriei neajutorări recurgând la concepte precum „prejudecăți sociale“, însă acest lucru nu este convingător și, cu siguranță, nu vă este foarte util.

Iar asta ridică întrebări cu privire la celelalte posibile motive sociale pentru care nu solicitați ajutor. Unul dintre acestea provine din prejudecățile sau presiunile care există în cadrul unei anumite comunități, oricare ar fi acelea; totuși, în acest caz, factorul decisiv constă în capacitatea părinților de a examina aceste concepții într-un mod obiectiv. Un exemplu bine-cunoscut este cel al părinților care fac parte din secta Martorii lui Iehova și care, în consecință, nu-i vor permite copilului să primească o transfuzie de sânge. Orice străin ar spune că părinții ar trebui să pună nevoile copilului înaintea credințelor lor religioase, însă aceasta este încă o formidabilă problemă etică, deoarece, în majoritatea cazurilor, părinții se simt îndreptățiți să urmeze preceptele credinței lor.

Pentru a cerceta și celălalt capăt al acestei chestiuni: de multe ori m-am trezit întrebându-mă de ce un anumit pacient venise să mă consulte. Mă gândesc acum la un copil de 10 ani, ai cărui părinți erau divorțați. În trecut, copilul mersese și la alți psihologi și psihiatri, iar în prezent urma o școală extrem de sofisticată, care pretindea că oferă programe școlare adaptate nevoilor fiecărui copil. I-am spus mamei că dificultățile sociale și de învățare ale copilului erau grave și am recomandat o evaluare specializată; m-am arătat încrezător că aceasta va confirma ipoteza mea potrivit căreia copilul ar trebui să beneficieze de o instruire educațională diferită. Mai întâi mi-a răspuns că tatăl avea convingerea că dificultățile educaționale ale copilului au rezultat din alergii alimentare care necesitau o dietă monitorizată cu atenție. Deoarece copilul petrecea cea mai mare parte a timpului cu mama, a devenit foarte relevantă descoperirea că mama nu era de acord în această privință și, prin urmare, i-a permis copilului să încalce dispozițiile tatălui. Mai mult, mama nu a fost de acord

cu evaluarea mea și a decis să lase lucrurile să continue în aceeași direcție ca mai înainte de a mă consulta. S-ar putea ca evaluarea mea să fi fost greșită, dar, dacă aveam dreptate, acest copil nu primea ajutorul necesar: tatăl nu credea în probleme psihiatrice, iar mama era destul de ambivalentă cu privire la nevoile copilului. Prin urmare, cum putem explica motivul pentru care acest copil a fost expus continuu în fața unor specialiști cărora nu li s-au oferit condițiile necesare pentru a-l ajuta într-un mod eficient? Cea mai plauzibilă explicație a fost că mama era conștientă de faptul că ceva nu era în regulă cu copilul, însă nu putea accepta decât părerile acelor specialiști care o puteau reasigura că nu era nimic în neregulă cu fiul său. Acest lucru o liniștea, chiar dacă doar temporar.

Cu alte cuvinte, există părinți care nu pot accepta ideea că ar putea fi ceva în neregulă cu copilul lor. Este tentant să presupunem că se simt vinovați pentru prezența unor astfel de probleme și, prin urmare, sunt obligați să le nege. În cazul în care profesorii sau prietenii îi informează asupra unor dificultăți care ar trebui să fie examinate, ei vor da vina pe profesori sau prieteni și vor căuta o altă școală sau vor întrerupe relația. Nu e absurd? Cu siguranță da, însă chiar există astfel de familii.

COPILUL MEU ARE NEVOIE DE AJUTOR: CĂTRE CINE AR TREBUI SĂ
MĂ ÎNDREPT? CĂTRE FAMILIE? CĂTRE BISERICĂ?
CĂTRE ȘCOALĂ? CĂTRE MEDIC? CĂTRE PSIHIATRU?

Atunci când ajungeți în punctul în care decideți că trebuie să primiți ajutor din exterior pentru copilul dumneavoastră, este foarte puțin probabil să știți și care este tipul precis de ajutor de care are nevoie. Aș argumenta că asta înseamnă că ar trebui să vă simțiți capabili să apelați la orice persoană în care aveți încredere, pentru a-i cere opinia referitor la posibilele dificultăți ale

copilului. Dar tocmai acesta este obstacolul despre care vorbiți în întrebarea dumneavoastră.

Indiferent dacă este corectă sau nu, ideea pe care o aveți în ce privește tipul de ajutor de care are nevoie copilul dumneavoastră vă va influența în alegerea persoanei sau a instituției către care vă orientați. Tocmai pentru că nu puteți fi siguri că alegerea dumneavoastră este cea corectă, devine deosebit de important să vă adresați unei persoane sau organizații în care aveți încredere. Însă, pentru a sublinia ceea ce este deja evident, puteți face acest pas numai dacă aveți o astfel de persoană sau instituție pe a cărei integritate simțiți că vă puteți baza. Puteți să mergeți la un unchi, la socru, la doctor, la biserică sau la oricare altă instituție socială, cu condiția să aveți încredere în ei, apoi să sperați că vă vor oferi sfaturi chibzuite. Dacă este posibil, ar trebui să fiți atenți la câtă încredere le acordați și să verificați în permanență dacă ajutorul oferit este, de fapt, eficient. Pericolul de care trebuie să vă protejați este acela de a le acorda încredere oarbă. Nu este relevant căreia dintre aceste instituții îi încredințați copilul, cu condiția de a urmări rezultatele obținute: în cazul în care copilul dumneavoastră nu face progrese, ar trebui să obțineți o a doua opinie și, prin urmare, să consultați o altă instituție sau un alt specialist.

Comunitățile sunt diferite și, ca atare, au resurse diferite. Care este diferența dintre a vă îndrepta către o școală, o biserică, un centru medical sau psihiatric: este simplu! Fiecare dintre acestea gândește în propriul său „limbaj“, în propriul său cadru de referință. Atunci când suferiți de indigestie cronică și consultați un gastroenterolog, cu siguranță veți obține sfaturi complet diferite de cele pe care vi le va oferi un specialist în medicină alternativă sau un homeopat. În cazul în care aveți coșmaruri recurente și căutați ajutor de la un psihiatru, nu există nicio îndoială că părerile sale vor fi foarte diferite de cele ale preotului dumneavoastră. În momentul în care decideți că unul dintre copiii dumneavoastră are nevoie de ajutor din exterior, nu există nicio

modalitate de a prezice care va fi cea mai bună sursă a tipului de ajutor de care el are nevoie. Desigur că există specialiști care pot face o evaluare corectă și, dacă este necesar, vă pot îndruma către cea mai eficientă persoană sau organizație în măsură de a vă oferi ajutorul necesar. Din păcate, aceștia nu se găsesc atât de ușor. Care este concluzia? Trebuie să apelați la cineva în care aveți încredere și a cărei părere o respectați. Asta nu vă garantează că veți obține ajutorul de care are nevoie copilul dumneavoastră, însă este totuși mai bine decât să cereți o opinie de la cineva față de care vă simțiți neîncredător.

ATUNCI CÂND COPILUL MEU ARE NEVOIE DE AJUTOR DIN EXTERIOR SAU ARE PROBLEME, CUM SĂ GESTIONEZ RELAȚIA CU SPECIALIȘTII PE CARE VA TREBUI SĂ-I CONSULT?

Există o diferență între cazul în care a căuta un specialist este alegerea dumneavoastră sau cazul în care consultați pe cineva ca urmare a solicitării unei terțe părți. Dacă această întâlnire îl implică pe copilul dumneavoastră, este dificil să vă imaginați ce gândește specialistul pe care îl aveți în față. Dacă dumneavoastră ați inițiat demersul, veți avea o idee clară cu privire la ce anume v-a determinat să consultați acest specialist; însă în cazul în care, de exemplu, de la școală vi s-a recomandat consultația, vă puteți imagina cu siguranță cele două scenarii principale care se aplică aici: fie sunteți de acord cu recomandarea — iar asta practic vă plasează în aceeași categorie cu persoana care a solicitat consultația —, fie dacă nu sunteți de acord cu punctul de vedere al școlii, cu siguranță vă veți simți și vă veți comporta foarte defensiv la consultație.

Dar ce se întâmplă cu specialistul? Credeți sau nu, el are propria sa perspectivă dinainte ca dumneavoastră să intrați în cameră. Indiferent de domeniul său de activitate, și acesta

se întreabă care este motivul pentru care trebuie să vă întâlnească, pe dumneavoastră și pe copil. Dacă dumneavoastră ați solicitat interviul, el va presupune că principalul „contract” este între el și dumneavoastră: aveți o nevoie, pe care crede și speră că o poate satisface, de aceea vă oferă timpul și competența sa, iar dumneavoastră îi plătiți onorariul (direct sau prin intermediul agențiilor de stat). Puteți înțelege destul de bine că perspectiva sa va fi foarte diferită în cazul în care școala sau o altă instituție v-a trimis acolo. Trebuie să-și dea seama (ori s-ar putea să fi fost deja informat despre asta!) ce așteaptă respectiva instituție de la el, dar nu are cum să ghicească cum vă simțiți dumneavoastră în postura de client al său. Cu siguranță, el va spera că veți fi cooperant, însă experiența l-a învățat că mulți părinți aflați în această situație sunt foarte defensivi, dacă nu chiar ostili.

Un psihanalist foarte pragmatic, Michael Balint, a definit foarte concis sarcina diagnosticianului (scrisa despre medici, însă consider că se aplică oricărui specialist care întâlnește un client pentru a descoperi ce se așteaptă de la el). Specialistul nu trebuie doar să identifice care este problema care-l aduce pe pacient la consultație, ci și să descopere (a) cine *prezintă* problema, (b) cine *are* problema și — cel mai dificil — (c) cine poate fi ajutat. Acesta este tipul de provocare cu care trebuie să se confrunte medicul, psihologul sau asistentul social atunci când se întâlnește cu dumneavoastră și copilul. Pentru a vă oferi un exemplu obișnuit: uneori, o școală va trimite un copil pentru o evaluare, susținând că acesta are nevoie de ajutor. Părinții însă susțin că unul dintre profesorii de la școală este cel care are o dificultate care îl determină să aibă o relație conflictuală cu acel copil. Este posibil ca evaluatorul să constate că însuși copilul are o problemă, dar, în egală măsură, ar putea descoperi că, într-adevăr, copilul nu are probleme deosebite. În primul caz, el poate continua să ofere ajutorul necesar, dar în cea de-a doua situație, el este în imposibilitatea de a face ceva.

Cumva, ați putea considera acest aspect ca fiind primul pe care ar trebui să îl aveți în vedere atunci când îl abordați pe specialist: priviți-l ca pe cineva care își propune să vă ajute și, cu siguranță, ca pe cineva care își poate îndeplini sarcina într-o manieră decentă doar dacă îl ajutați și dumneavoastră. Toți specialiștii știu că niciun client nu *se bucură* să-i vadă: nimeni nu apelează la un specialist decât *dacă trebuie*. Cu toate acestea, specialiștii încă mai speră ca acest lucru să nu le fie aruncat în față. Așadar, încercați să fiți plăcuți și cooperanți, fie că este vorba despre o consultație foarte scumpă, fie că participați deoarece există o anumită constrângere legală. În cazul în care descoperiți că specialistul este rece, distant, neprietenos sau clar ostil, nu vă lăsați dezechilibrat de acest lucru. Nu puteți ști dacă această persoană tocmai a primit o veste proastă sau dacă își urăște meseria ori dacă atitudinea sa este un fel de test care are scopul de a verifica motivația clientului. Așadar păstrați-vă răbdarea, mențineți o abordare prietenoasă și cooperantă și rețineți că, în cazul în care vă pierdeți controlul, acest lucru ar putea fi folosit împotriva dumneavoastră. Dacă manifestați bunăvoință, este posibil să descoperiți că și specialistul se relaxează și manifestă o atitudine mai prietenoasă.

Următorul aspect este important, dar poate nu este întotdeauna practic. Totuși, luați în considerare ideea de a întreba cât timp este alocat pentru întâlnirea dumneavoastră. Este posibil ca unii specialiști să nu vadă cu ochi buni o astfel de întrebare, dar cei mai mulți vor aprecia dorința dumneavoastră de a ști în ce măsură vă puteți lansa în detalii în ce privește povestea dumneavoastră sau dacă trebuie să fiți concis. Îmi imaginez că, la fel ca majoritatea celorlalți oameni, sunteți prea puțin conștient de cât timp v-ar fi „suficient“, dar sunteți limitați de presupunerea referitoare la spațiul care vă este acordat într-un interviu. Într-un mod foarte subtil, asta va afecta atât viteza cu care vorbiți, cât și alegerea a „ceea ce este cel mai important“. Puține lucruri pot fi mai frustrante decât abordarea unei întâlniri dureroase pentru

care aveți nevoie de curajul de a fi sincer și deschis, doar pentru a constata că persoana din fața dumneavoastră începe să se agite în fotoliul său și să privească ceasul. Întotdeauna este o strategie bună să-l întrebați pe specialist cum îl puteți ajuta, despre ce ar dori să vorbiți: odată ce începe să vă pună întrebări, veți avea o idee despre ceea ce îl interesează. Dacă, în schimb, doar vă aruncați într-o listă lungă de nemulțumiri (cum ar fi, de exemplu, să-l acuzați pe profesor care pare a avea un conflict cu copilul dumneavoastră), riscați să fiți văzut drept cineva care nu este pregătit să coopereze.

Când începe întâlnirea? Întrebați-i pe prietenii dumneavoastră despre ultima lor vizită la medic și bănuiesc că veți primi la fel de multe răspunsuri pe cât de mare este numărul persoanelor pe care le întrebați! Există un număr uimitor de percepții care vă vor influența atitudinea față de orice specialist. Plăcuța care vă arată pe ce buton să sunați, acea zgârietură de pe tâmplăria ușii, starea covoarelor, biroul secretarei și zâmbetul acesteia (dacă apare...), modelul scaunelor din sala de așteptare, revistele expuse, modul în care specialistul vă primește și dacă încearcă să vă ușureze situația etc. În cazul în care specialistul vine la dumneavoastră acasă, veți observa modul în care sună la sonerie, felul în care se îmbracă, cum vă salută și așa mai departe. Veți constata că, până în momentul în care specialistul vă salută formal și „deschide întâlnirea“, ați acumulat deja suficiente impresii fie pentru a vă confirma încrederea cu care l-ați investit, fie, din contră, pentru a vă dori să vă puteți ridica și pleca!

Este important să nu respingeți niciuna dintre aceste impresii. Ar trebui să țineți cont de fiecare dintre ele, pentru că oricum vă vor influența. Este mai util să le înregistrați, să identificați trăirea pe care v-o produc și apoi să supuneți aceste percepții testului: abia atunci veți putea avea încredere în opinia dumneavoastră despre specialist. Nu există nicio îndoială că participați la întâlnire căutând competență, și nu eleganță sau opulență, dar amintiți-vă acest lucru dacă cumva vă simțiți descurajați, de

exemplu, de aspectul modest al locului. Felul în care vă simțiți va afecta modul în care vă adresați specialistului, iar el reacționează automat la modul dumneavoastră de abordare. Cu cât sunteți mai conștient de impresiile dumneavoastră inițiale, cu atât e mai mare probabilitatea de a-i oferi „o șansă corectă” de a-și demonstra competența, indiferent de grija pe care o acordă aspectului și stilului persoanei sale și mediului său.

Există o mare probabilitate ca remarcile inițiale ale specialistului să vă ofere un indiciu cu privire la ceea ce caută: „Ce vă aduce aici?” „Ce pot face pentru dumneavoastră?” „Cum pot să vă ajut?” „Probabil știți că doamna Smith m-a rugat să vă văd.” „Am înțeles că ați avut probleme cu Johnny la școală: puteți să-mi spuneți ce s-a întâmplat?” „Știu că mă așteptați, permiteți-mi să mă prezint: eu sunt...” Consider că fiecare dintre aceste formule de introducere vă va produce un set variat de reacții. Oamenii sunt diferiți și de aceea preferă introduceri diverse și este destul de dificilă analiza motivului preferințelor fiecăruia. Contează dacă vedeți pe cineva care v-a fost recomandat sau pe cineva despre care nu cunoașteți decât numele și profesia. Însă motivul care face atitudinea dumneavoastră atât de importantă este că vă doriți și ca specialistul să-și formeze o imagine pozitivă despre noul client pe care îl are în fața sa.

În cazul în care sunteți de acord cu mine cu privire la faptul că primele impresii îi pot influența pe oameni și că schimburile de replici inițiale vor genera o reacție importantă, ce puteți face în acest sens? Consider că este deosebit de important să aveți o idee foarte clară despre ce anume doriți să obțineți din acea întâlnire. Odată ce acest lucru este clar în mintea dumneavoastră, nu trebuie decât să vă folosiți propria strategie, aceea pe care ați construit-o în timp pentru a vă croi drumul în viață. Pur și simplu pretindeți că vă întâlniți cu părintele, soția, iubitul, angajatorul, fratele — oricine! În cazul în care stilul dumneavoastră este de a acționa cu modestie, nu are rost să adoptați o mască, o strategie cu care nu sunteți familiarizat. Dacă aveți tendința să fiți

seducător, asigurați-vă că nu exagerați. Iar dacă stilul dumneavoastră este de a confrunta, există o șansă ca specialistul să vă răspundă cu aceeași monedă cu care vă răspund și alte persoane. În cazul în care aveți tendința de a fi mai pragmatic, monosilabic: continuați, deși ați putea să oferiți și unele explicații de genul: „Vă voi spune esențialul, dar puneți-mi întrebări, dacă doriți”. În mod similar, dacă de obicei o lungiți și vă abateți de la subiect, fiți corect (pentru amândoi!) și explicați-i: „Vă voi spune, dar opriți-mă atunci când simțiți că mă îndepărtez de la subiect”.

Ideea mea este că, atât timp cât știți ce vă doriți să obțineți de la această întâlnire, există șanse destul de mari de a vă putea adapta la stilul specialistului. Acceptați că el nu poate fi decât el însuși și că depinde de dumneavoastră să-l ajutați să înțeleagă ceea ce vă doriți. Dacă nu aveți nicio idee clară despre unde vă doriți să ajungeți, probabil că pur și simplu veți reacționa la întrebările și comentariile specialistului. Însă asta se transformă foarte ușor în ceea ce de obicei se numește „a deveni defensiv”, ceea ce bănuiesc că se întâmplă atunci când luați cuvintele specialistului drept reflecții a ceea ce crede el despre dumneavoastră, adică le luați pe toate personal. Este posibil să se întâmple așa în cazul unor specialiști slab pregătiți, dar, în general, ei vor pune întrebări și vor face comentarii despre copil și despre dificultățile apărute; nu vă vor critica pe dumneavoastră ca persoană. Iată o regulă bună: dacă vă simțiți ofensat sau criticat de un comentariu, cel mai bine este să-l întoarceți către intervievator. De exemplu: „Am înțeles că afirmați că v-aș ascunde lucruri, că încerc să vă înșel — asta ați vrut să spuneți?” Dacă puteți rosti asta într-un mod calm, prietenos, există șanse mari să obțineți, dacă nu o scuză, cel puțin o explicație a cuvintelor sale.

Cred că cele de mai sus vor acoperi orice fel de întâlnire cu un specialist, însă, dacă vizita dumneavoastră este cauzată de problemele școlare ale copilului, s-ar putea adăuga câteva mențiuni. În cazul în care reprezentanții școlii consideră că este vorba despre o dificultate de învățare și/sau de comportament și l-au trimis pe

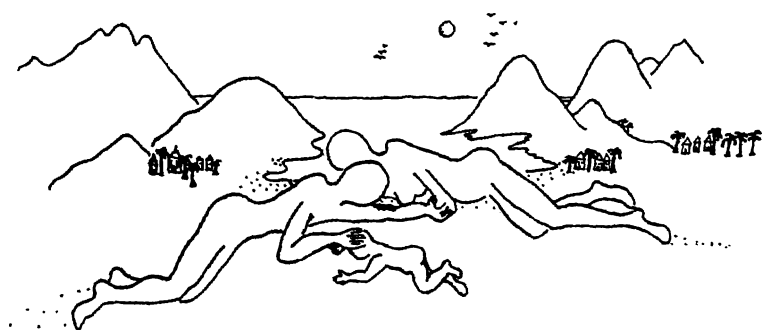
copil pentru o evaluare, există două posibilități: fie (a) sunteți de acord cu școala, fie (b) credeți că aceștia se înșală. Nu uitați că, pentru a continua să frecventeze școala respectivă, va trebui să acceptați trimiterea. Dar sunteți pe deplin îndreptățit să vă exprimați convingerea față de specialistul pe care îl întâlniți, deși v-aș îndemna să-l vedeți ca pe cineva care s-ar putea dovedi a fi chiar cea mai bună sursă de ajutor. Așadar, în cazul (a), ați putea să spuneți: „Vreau să vă mărturisesc că sunt într-adevăr ușurat și mulțumit că școala a solicitat această evaluare, deoarece aveam nelămuriri cu privire la performanța lui Johnny“. Cât despre cazul (b), s-ar putea să spuneți ceva de genul: „Am decis să accept cererea școlii și să-l aduc pe Johnny, chiar dacă nu sunt convins că perspectiva lor este corectă. Sper că îi veți acorda toată atenția dumneavoastră și că mă veți ajuta să înțeleg ce anume cauzează problema“. Observați că aici nu specificați *cine* are problema!

Ca ultim caz, copilul dumneavoastră poate să aibă probleme în cadrul comunității — poate cu legea. Sunt convins că toate instinctele vă vor împinge spre a-i sări în apărare. Pe de altă parte, s-ar putea să fiți deja de mult timp sătul de comportamentul copilului și să vă bucurați că un străin, în sfârșit, observă asta și decide să-l determine pe copilul dumneavoastră să se comporte într-un mod mai acceptabil social! În orice caz, cel mai bun sfat pe care îl pot oferi este să încercați să ascultați care sunt nemulțumirile ce vă sunt prezentate: nu săriți imediat în apărarea copilului dumneavoastră. Da, cineva l-a acuzat pe copilul dumneavoastră de o faptă reprobabilă, dar specialistul poate să vă abordeze cu suspiciunea că cineva vă acuză copilul pentru a proteja pe altcineva. Merită să încercați să-l priviți ca pe o persoană care este pregătită să vă asculte: acest lucru s-ar putea să nu ducă nicăieri, dar dacă-i răspundeți cu un potop de acuzații, cu siguranță acestea vor cântări împotriva dumneavoastră. Amintiți-vă însă că autoritățile din această țară sunt instruite să considere că o persoană este nevino-vată până când nu există dovezi contrare.

Mulțumiri

Fiica mea, Miriam Speers, a fost cea care a avut ideea acestei cărți. În timpul discuțiilor pe care le-am avut despre parenting, s-a gândit că ar trebui să-mi scriu ideile pentru ca și alții să beneficieze de ele. Ea a formulat majoritatea întrebărilor și m-a încurajat să-mi asum provocarea de a le răspunde. Îi sunt cu adevărat recunoscător.

Mulțumesc lui Brett Kahr, care a citit textul și l-a recomandat editurii Karnac. Îi sunt recunoscător lui Oliver Rathbone, care a decis să publice cartea și a formulat întrebări suplimentare care au fost încorporate în text. De asemenea, îi mulțumesc și lui Eric King, care a dat o formă potrivită textului.



Tipar: ARTPRINT
E-mail: office@artprint.ro
Tel.: 021 336 36 33

Ca părinți, de multe ori am fost puși în situația de a găsi, în special pe internet, sfaturi contradictorii și derutante cu privire la creșterea copiilor. De aici, necesitatea de a apela la o autoritate care să răspundă la întrebări precum: *De ce este rutina importantă pentru copii? Cât de mult contează „timpul de calitate“? Cum îmi pot disciplina copilul fără a folosi pedeapsa fizică?* Psihanalistul A.H. Brafman tratează cu sensibilitate fiecare dintre aceste dileme, analizând situația atât din perspectiva copilului, cât și a părintelui, privind lucrurile în contextul familial dat, însă având mereu în minte cea mai bună soluție pentru copil. Prin răspunsurile clare și detaliate pe care le oferă, *Mă poți ajuta?* este ghidul necesar părinților care încearcă să-și înțeleagă copilul și să vină în sprijinul lui ori de câte ori sunt solicitați. E recomandat tuturor părinților, de copii mari și mici.



Psihanalist pentru copii și adulți, A.H. Brafman are o vastă experiență cu părinții și copiii, căpătată de-a lungul îndelungatei sale activități în sistemul național de sănătate britanic.



TREI